VISIT…

Максуэлл Мольц

ПСИХОКИБЕРНЕТИКА
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ МЕХАНИЗМА УСПЕХА

Maxwell Maltz
Psycho-Cybernetics
An Essandess Special Edition New York: Pocket books, 1973 (Simon & Schuster, 1960)
Серия: Сам себе психолог
Издательство: Питер
2002 г.

Написанная в стиле практического руководства, книга показывает, как "вечно" несчастливые люди могут научиться радоваться жизни. По мнению автора, прозванного на Западе "Доктор Пигмалион", природа вложила в человека Механизм Успеха, который работает независимо от сознания, и мы сами зачастую мешаем ему, "вставляя палки в колеса".

Вы узнаете о тайнах собственного Я, как улучшить свою внутреннюю жизнь, используя правду о себе. О своем душевном комфорте. Как создать программу полноценной жизни, об инстинкте успеха и использовании неограниченного запаса интеллекта. О чудесах воображения и силе позитивного мышления. Как избавиться от комплекса неполноценности, что такое творческий потенциал и секреты раскрепощения. Как стать преуспевающей личностью. Психологическая борьба с неудачами. О самообладании, вашей подлинной сути, кризисах и выходе из "заколдованного круга". Как вернуть удачу...

Предисловие
- К читателю
- Что такое успех?
  - "Синтетический" опыт
  - Как изменить свою жизнь
  - Неудачи, приведшие к успеху
  - "Лицо личности"
  - Истина там, где вы ее ищите
  - Разгадка - в опыте
  - Отложите приговор на три недели
- Глава 1. Ключ к счастливой жизни
  - Загадка воображаемого уродства
  - Тайна собственного Я
  - Подтянуть "психологическое лицо"
  - Программа полноценной жизни
- Глава 2. Механизм Успеха

- Инстинкт успеха
- Мозг сам находит ответы
- Неограниченный запас интеллекта
- Решение уже существует
- Упражнение №1. Новый образ собственного Я

- Глава 3. Ключ к Механизму Успеха
  - Секрет гипноза
  - Чудо воображения
  - Воображение и коммерческий успех
  - Я упражняюсь "в голове"
  - Как найти свое лучшее Я и узнать правду о себе
  - Упражнение № 2
- Глава 4. Освободитесь от ложных убеждений
  - Как ложное представление состарило человека на 20 лет
  - Каждый под гипнозом?
  - Как избавиться от комплекса неполноценности
  - Конфликт воли и воображения
  - Упражнение № 3. Как использовать воображение для расслабления
- Глава 5. Сила позитивного мышления
  - Не бередите старые раны. Игнорируйте неудачи
  - Метод Бертрана Рассела
  - Вы могли бы вползти в кабинет начальника?
  - Задайтесь вопросом: почему?
  - Сила желания
  - Не попробовав, не узнаешь...
  - Решите, чего вы хотите
- Глава 6. Расслабьтесь - Механизм Успеха работает на вас
  - Победить, отказавшись от борьбы
  - Феномен творчества
  - Вы - тоже творец
  - Пять правил раскрепощения
- Глава 7. Как стать счастливым
  - Радость подобна лекарству
  - Что такое счастье
  - Не надо жить "в рассрочку"
  - Не будьте рабом обстоятельств
  - Привычка к счастью
  - Наши привычки - одежда Я
  - Упражнение № 4
- Глава 8. Как стать преуспевающей личностью
  - Ваша новая роль
  - Ностальгия по будущему
  - Факты и суждения
  - Ставка на самого себя
  - Доброта равна самоуважению
  - Вы - уже Личность
  - Ваши ошибки - это не вы
- Глава 9. Да здравствует Неудача!
  - Разочарование
  - Агрессивность
  - Неуверенность
  - Одиночество
  - Нерешительность
  - Обида
  - Опустошенность
  - Синдром успеха
- Глава 10. Как удалить эмоциональные шрамы
  - Когда природа нуждается в помощи
  - Три способа выработки иммунитета от эмоциональных травм
  - Станьте сами себе врачом
  - Прощение - не оружие
  - Ошибки "не делают" вас
  - Кто хочет быть устрицей?
- Глава 11. Ваша подлинная суть
  - Польза и вред негативной информации
  - Чрезмерная старательность сродни тревоге
  - Что думают обо мне другие?
  - "Совесть делает нас трусами"
  - Прекратите самоистязание

Упражнение № 5
- Глава 12. Лучше транквилизатора
  - Как научиться самообладанию
  - Я буду волноваться только завтра
  - Я - гейзер?
  - Не сражайтесь с "ветряными мельницами"
  - Средства первой помощи
  - Ваш "психологический термостат"
- Глава 13. Кризис и творческий потенциал
  - Тренировка без давления
  - Бой с тенью, или стрельба вхолостую
  - Кризис - это развилка на дороге
  - Не теряйте из виду цель
  - Не путайте волнение и страх
  - Что может произойти в худшем случае?
- Глава 14. Победа или поражение - выбор за вами
  - Это сладкое чувство победы
  - Как вернуть удачу
  - Не говорите об этом Генри...
  - Выход из "заколдованного круга"

Мы постараемся показать,
Как вечно несчастливые люди
Могут научиться радоваться жизни

Никогда не поздно изменить
Образ собственного Я
И, следовательно, начать
Новую жизнь

Я никогда не поверю, будто Богу
Угодно было, чтобы его дети
Бродили по Земле с виноватым
Выражением лица, чувствуя себя
Жалкими и несчастными, о нет!

Предисловие.

Спросите себя, уважаемый читатель, хотите ли Вы стать счастливым?! Думается, ответ будет однозначным: "Конечно, хочу!" А затем пойдут разного рода "но": нет квартиры, не хватает денег, нет того, другого и третьего. Да и вообще, кто сейчас счастлив - у всех проблемы". Мы согласны с Вами. Внешние факторы, конечно" важны. Инфляция растет. Дефицит тоже. Но бороться с ними, как это ни парадоксально, надо, начиная с поиска самого себя, с собственного самовосприятия и адекватной самооценки. Так намного легче отыскать выход из самого затруднительного положения.

Помните одну из историй барона Мюнхгаузена, когда он тонул в болотной жиже? Не то ли происходит и с нами, если наши промахи и неудачи "топят" нас, погружая в пучину апатии и депрессии? Но как суметь мобилизовать собственные душевные силы, как, подобно славному барону, "расправить плечи" и вытащить себя из болота, ухватившись за собственную шевелюру? Короче, что же делать конкретно? Вот о таких, малоизвестных широкому читателю конкретных приемах психологической работы с собой и написана книга Максуэлла Мольца. Но перед тем, как Вы начнете ее читать, позвольте нам - профессиональным психологам - сделать несколько вводных замечаний и доброжелательных оценок.

Бытует представление, что рост и самосовершенствование личности достигаются лишь на пути внутренних борений и кризисов. В детстве и юности эти кризисы имеют определенные возрастные границы и объясняются разрывом между духовным и физическим взрослением человека. Физическое взросление идет по неумолимым законам природы и в определенном возрасте периодически изменяет свое направление. Духовный же возраст может и не совпадать с возрастом физическим. Тогда мы говорим об инфантильности молодого человека или о раннем развитии ребенка. Возрастные кризисы несут в себе немало опасностей, так как их разрешение может значительно затянуться либо вообще принять нездоровый оборот. Самоощущение может стать болезненным и исказить многое в дальнейшей судьбе человека. Но без таких кризисов роста тем не менее не обойтись. А можно ли обойтись без опасных и непредсказуемых личностных кризисов тогда, когда человек уже вырос? Ведь причины кризисов могут принимать любую окраску, очень часто социальную. М. Мольц в своей книге

берется показать, что, несмотря ни на что, эти кризисы могут быть поставлены человеком под собственный контроль.

М. Мольц - не психолог по образованию, он пластический хирург - человек, многие годы отдавший устранению недостатков внешности своих пациентов и накопивший уникальные, богатейшие по психологическому содержанию наблюдения.

Лицо человека, пожалуй, в наибольшей степени приковывает к себе внимание в любых формах социального взаимодействия. Неисчерпаемо многообразие его выражений. Именно на лице в первую очередь отражается многое из глубин эмоциональной жизни любого из нас. Оно же несет на себе отпечаток превратностей судьбы человека. На свое лицо нередко пеняет тот, кто терпит неудачи в жизни, даже если оно имеет совсем незначительные отклонения от принятых канонов. Казалось бы, чего проще - пройди через пластическую операцию, и все нормализуется. Такое размышление часто является отправной точкой при житейском взгляде на подобную ситуацию. На самом же деле проблема лежит значительно глубже. Кроме телесного лица, данного нам от природы, существует лицо психологическое, духовное. Изменив форму ушей или носа, но оставив без изменении образ самого себя, мы можем натолкнуться на новый личностный кризис - кризис рассогласования физического и психологического Я.

Вспомним так называемых ипохондриков. Для большинства из них характерно преувеличенное, болезненное внимание к собственному здоровью. Будучи достаточно здоровыми, ипохондрики массу времени убивают на поиск мнимых болезней и лечение от них. Данные объективной диагностики их нисколько не убеждают. Они конфликтуют с врачами, доказывая собственную болезненность, добиваясь хоть какого-нибудь лечения. Такие люди не прибавляют счастья ни себе, ни окружающим. Нечто подобное происходит и с людьми, убежденными в своей безобразности. Их очень трудно убедить в обратном, и они твердо верят, что все вокруг изменится лишь после пластической операции. Все упорство этих несчастных мобилизуется на достижение этой цели.

Бывают случаи, когда достаточно поработать только с Я психологическим, и пластическая операция уже не требуется - человек начинает "принимать" собственный облик.

В человеке всегда присутствуют как бы два независимых, но переплетающихся Я. Первое Я человека живет. Второе как бы наблюдает за первым, оценивает происходящее и предлагает основания для переживаний в тех случаях, когда положение дел оставляет желать лучшего. Как сказал поэт: "Во мне живет какой-то привередник". Оба Я постоянно взаимодействуют, находятся в непрестанном диалоге; подтверждение этому может ощутить каждый, задавшись вопросом: "Ради чего я делаю что-то?" При попытке ответить на этот вопрос ему непременно придется объяснять себе собственные мотивы - что для него важнее. А может быть, и отказываться от чего-то, недостижимого в данных условиях. Но понять недостижимость чего-то можно, лишь взвесив собственные возможности, разложив их "по полочкам". Иначе говоря, одно осознаваемое Я должно проанализировать особенности другого. Попробуйте осуществить это, и вы ощутите реальный процесс взаимодействия этих составляющих сознания.

Чем выше доля правильных положительных представлений человека о себе, тем беспроблемнее его жизнь. Справедливо и обратное. Рассогласование первого и второго Я ведет к разрастанию внутреннего конфликта личности. Те или иные собственные поступки видятся в ложном свете, ведут к драматическим последствиям. И при этом даже не важна объективная направленность поступков. Все они будут интерпретироваться в ложном свете.

Есть притча о вечном неудачнике, который, собираясь в дальний путь, забывает спички. Обнаружив их отсутствие, он с болезненной улыбкой вздыхает: "Все верно. Ведь я же неудачник!" В очередной раз подтверждено его представление о самом себе. Более того, неудачник почти удовлетворен этим. В этом случае имеются предпосылки для постепенной синхронизации обоих Я, в которых, несмотря на негативность исхода, человек может найти нишу для временного личного спокойствия. И это тоже выход.

Противоположный пример более благоприятен для самочувствия человека. Что бы ни сотворил человек, видящий себя только в позитивном свете, его самооценка не пострадает. Такое рассогласование поступков и видения себя ведет к появлению целого набора личностных защит, помогающих человеку как-то объяснить себе и окружающим собственные промахи и прегрешения. Однако неискренность перед самим собой может окрасить жизнь человека в неверные, мятущиеся тона. Промахи перестают играть регулирующую роль, и поступки в конце концов становятся неадекватными ситуации. Например, защитную реакцию выполняет описанный З. Фрейдом механизм вытеснения-забывания. Каждый на нередко они опыте знает, что вытесняются прежде всего постыдные поступки, нередко они даже перешифровываются чуть ли не в благородные.

Позиция настоящего удачника может сформироваться лишь с помощью такого средства, которое Мольц назвал позитивным мышлением. Его суть состоит в том, чтобы, с одной стороны, укреплять

позитивный образ собственного Я под воздействием удачных поступков, а, с другой стороны, не дать ему разрушиться в случае неудач или каких-то "прегрешений". Истинный удачник даже после умопомрачительного провала никогда не скажет себе: "Провал произошел от того, что я - глупец!" Скорее он подумает, что неудача - следствие таких-то и таких-то упущений. И что в следующий раз он это обязательно предусмотрит. А в целом он выглядел в данной ситуации вполне ничего. Только при таком отношении к себе и к своим действиям психологический образ Я может оказывать обратное действие на Я природное. Успехи подкрепляются, неудачи выполняют корректирующую функцию. Усиливается координация Я, что фактически означает личностный рост человека.

Если воспользоваться образом человека, смотрящегося в зеркало, то книгу Мольца можно ассоциировать со своего рода увеличительным стеклом, позволяющим читателю более внимательно рассмотреть особенности своего лица. Приемы, предложенные автором, позволяют разглядеть ранее неразличимые, мелкие детали своего облика, облегчают самоисследование и самопознание. А это еще одно средство развития личности, так как, замечая в себе нечто новое, осознавая ранее незаметное, мы изменяемся фактически. Такова уж природа самоисследования, при котором, познавая себя, мы одновременно изменяем свои качества.

Известны психологические концепции; по которым вся психика человека представляется в виде огромного глаза, и многое объясняется с помощью закономерностей зрительного восприятия. В другом направлении: психика - это огромная память и все видится через характеристики запоминания, удержания и воспроизведения информации.

Мольц также прибегает к разного рода метафорам. Однако большинство его аналогий содержит не теоретический, а психотерапевтический заряд. И в этом случае оправданны любые метафоры, цель которых - облегчить читателю работу с собственным Я. Метафоры М. Мольца действительно работают, поскольку намного более понятны, рельефны и даже ощутимы, чем сложные психологические построения. Профессиональному психологу понятно, что автор книги предлагает читателю поработать с такими разновидностями бессознательного, как подсознательное и надсознательное. Но вводить эти категории напрямую - задача неблагодарная и сложная. Ведь в ходе их теоретического различения в психологии уже было сломано немало копий. Еще великий Г. Гельмгольц предложил ряд примеров так называемых бессознательных умозаключений, с помощью которых человек ориентируется в окружающем мире, а У. Джемс описал процессы надсознания, в результате которых человек порождает новые, непривычные для себя идеи. Однако впоследствии исследователи часто смешивали эти явления, с трудом находили границы между ними. И несмотря на традиционное увязывание термина "бессознательное" с работами З. Фрейда, можно с определенностью сказать, что М. Мольц почти не оперирует с психоаналитическим толкованием бессознательного. Он предпочитает использовать легко принимаемые широким читателем понятия Творческий Механизм, Механизм Успеха, Механизм Неудач. Все они, как считает автор, имеют неосознаваемую, автоматическую природу. Но о сублимации, защите или вытеснении, введенных в обиход психологии З. Фрейдом, речи нет. Мольц активно пользуется подходами и приемами, работающими и в других направлениях психологии и психотерапии. В связи с такой "всеядностью" на первый план выходит проблема, актуальная для многих психологов-практиков. Она может быть сформулирована следующим образом: "Что более эффективно в психотерапии: точное следование одному из направлений или эклектичность, конструируемая в каждом конкретном случае?" Автор книги явно за второй подход. Он рекомендует техники аутогенной тренировки, призывает читателей уделять время нервно-мышечной релаксации, предлагает методики переформулировки личностной проблемы, как это делал бы самый обычный гештальт-психотерапевт. Он рассказывает, как трансформировать образ травмирующей ситуации вполне в русле широко распространившегося в последнее время нейролингвистического программирования. Есть в книге эпизоды, во многом напоминающие деятельностную парадигму в советской психологии. Последнее касается методик сознательной постановки человеком целей своего совершенствования и формирования мотивов собственных поступков. Иначе говоря, М. Мольц - практикующий хирург и психотерапевт, в центр внимания ставит не красивую и упорядоченную теоретическую картинку, а запросы практики и конкретной психотерапии. Его книга во многом отвечает традиции книг-руководств, имеющих неубывающий успех на американском книжном рынке. Только задача, сформулированная ее автором, - как стать счастливым, часто гораздо сложнее, чем, например, другая - как стать миллионером. И решается она человеком на всем жизненном пути и немалыми личностными усилиями.

Книга М. Мольца являет собой важное дополнение к уже вышедшей в издательстве "Прогресс" книге М. Аргайла "Психология счастья". Но если предыдущая знакомит с теоретической и социологической стороной этого, может быть, самого важного в человеческой судьбе вопроса, то данная книга всецело посвящена собственноручному строительству ощущения счастья и психопрофилактике несчастья. Вывод из книги Мольца достаточно прост и ясен. Это мысль о том, что

человек - хозяин своей судьбы. Он должен иметь не только мужество, но и умение заниматься самооценкой, строительством самого себя. Все, что он может сделать с самим собой, он должен делать своими руками. Никакой терапевт, а тем более коллектив за него этого не сделает. Лишь собственные усилия человека обеспечивают его Самостоянье. Надеемся, что книга поможет многим из вас в наше непростое время.

В. П. Зинченко, доктор психологических наук, профессор
Е. Б. Моргунов,. кандидат психологических наук, доцент

К читателю.

Настоящая книга написана не столько для того, чтобы ее внимательно прочитали, но прежде всего для того, чтобы ее пережили.

Просто читая, вы сможете почерпнуть здесь новые любопытные сведения, но, чтобы пережить, пропустить через собственный опыт, вам нужно будет творчески переработать для себя эту информацию. Приобретение сведений - процесс пассивный. Лишь практическое экспериментирование - активный акт. Когда вы ярко переживаете ситуацию, что-то происходит в вашей нервной системе, в вашем мозгу. В сером веществе отпечатываются новые "энграммы" и алгоритмы.

Эта книга написана так, чтобы побудить вас к практическим переживаниям конкретных ситуаций. Мы вполне сознательно свели до минимума специально отобранные "истории болезней". Но вместо этого просим вас создавать собственные экспериментальные ситуации, используя воображение и опыт прошлого.

Что такое успех?

Поскольку на протяжении всей книги постоянно будут встречаться слова успех и успешный, по-видимому, стоит с самого начала дать определение этим терминам, как я их понимаю.

Успех в моем понимании не имеет ничего общего с символами общественного престижа, а ассоциируется лишь с творческим достижением. Если быть точным, каждый может и обязан быть преуспевающим. Стремление непременно пользоваться успехом в смысле приобретения символов социального престижа ведет к неврозам, разочарованиям и огорчениям. Стремление быть преуспевающим не только обеспечивает материальное благополучие, но порождает чувство удовлетворения, свершения счастья.

Ноа Вебстер говорил, что успех - это удачное достижение желаемой цели. Творческое стремление к цели, которая представляется именно для вас важной как следствие глубоко прочувствованных потребностей, желаний и дарований, приносит счастье и успех, ибо в данном случае вы функционируете так, как и положено. Ведь человек от природы существо, постоянно направленное на какую-то цель. И поскольку человек создан именно таким, он не может быть счастлив, если не функционирует так, как ему определено природой, то есть целенаправленно. Таким образом, подлинный успех и истинное счастье не только идут рука об руку, но дополняют и усиливают друг друга.

"Синтетический" опыт.

Повседневная жизнь может оказаться суровым, безжалостным учителем. бросьте человека в воду, где глубоко, и жестокая необходимость заставит его плыть. Но тот же самый эксперимент может привести к тому, что человек все-таки утонет. Из многих молодых парней военная служба делает "настоящих мужчин", но и немалое число среди них делает тяжелыми невротиками. Уже давно признано, что успех способствует успеху. Мы учимся действовать успешно на собственных успехах. Память о прошлых удачах играет роль "банка информации", который придает нам уверенность в собственных силах и способностях при решении очередной задачи или проблемы. Но откуда черпать воспоминания об успехах, если в прошлом были сплошные неудачи? Такая ситуация в какой-то мере сравнима с положением молодого человека, который не может получить работу из-за отсутствия практического опыта, который он не в состоянии приобрести, так как не может получить работу.

Данную проблему удалось разрешить благодаря одному важному открытию, которое позволяет синтезировать или искусственно воспроизвести и контролировать практический опыт в лаборатории нашего сознания. Экспериментальные и клинические психологи неопровержимо доказали, что нервная система человека не в состоянии отличить фактическую ситуацию от ситуации, созданной ярко и в

деталях нашим воображением. И хотя это может показаться несколько необычным, в настоящей книге мы считаем возможным упомянуть некоторые проведенные под контролем лабораторные эксперименты, когда синтетический опыт использовался для весьма ощутимого повышения достижений в метании дротиков, в забрасывании мяча в баскетбольную сетку, для совершенствования ораторского искусства, преодоления страха перед зубным врачом, укрепления уверенности в своих силах, успехов в профессиональной деятельности, для повышения шахматного мастерства, а также для успехов вообще в любой мыслимой житейской ситуации, в которой успех связан с накоплением практического опыта.

Мы постараемся показать, как вечно несчастливые люди могут научиться радоваться жизни, узнав на собственном опыте, что такое счастье!

Как изменить свою жизнь.

Открытие такого феномена, как образ собственного Я, ознаменовало собой прорыв в психологии и в области исследования особенностей творческой личности. Но, как ни парадоксально, на эту тему написано сравнительно немного, совсем не потому, что влияние данного феномена оказалось недостаточно выраженным, а как раз из-за его слишком заметного воздействия. Один мой коллега, в частности, сказал: "Я не отваживаюсь публиковать результаты моих наблюдений, особенно для широкой публики, потому что, если изложить известные мне истории с поразительно яркими примерами позитивной трансформации личности, боюсь, меня обвинят в преувеличении или в стремлении создать некий новый культ, а может быть, и в том и в другом".

Подобные колебания испытал и я. Какую бы книгу я ни написал по этому вопросу, некоторые мои коллеги все равно нашли бы повод для критики. Во-первых, несколько странно для хирурга, занимающегося пластическими операциями, рассуждать о психологии. Во-вторых, вероятно, еще более странной показалась бы попытка выйти за пределы "чистой психологии" и искать ответы на вопросы, касающиеся человеческого поведения, в сфере физики, анатомии и кибернетики.

Но, по-моему, любой специалист, практикующий в области пластической хирургии, должен быть и уже является хорошим психологом, вольно или невольно. Когда вы изменяете лицо человека, вы почти всегда меняете и его будущее. Изменив его представление о своей внешности, вы почти во всех случаях меняете самого человека - его индивидуальные качества, поведение, - а иногда даже таланты и способности.

Неудачи, приведшие к успеху.

Хирург-косметолог не просто делает лицо человека другим. Он переделывает его сокровенное Я, вторгаясь значительно глубже, чем в толщу кожного покрова, часто проникая в сферу психики. Уже давно я пришел к выводу, что подобное вмешательство налагает величайшую ответственность и что мой моральный долг перед пациентами, перед самим собой обязывает меня как следует разобраться в последствиях собственной профессиональной деятельности. Ни один порядочный врач не станет проводить сложных пластических операций, не располагая специальными знаниями и не владея необходимыми приемами. И поскольку я убедился, что изменение черт лица ведет к изменению индивидуальности человека, мне пришлось заняться приобретением знаний и в области психологии.

В книге "Новые лица - новые судьбы" я, на примерах конкретных "историй болезни", показал, как пластическая хирургия, и прежде всего хирургия лица, распахнула многим людям дверь в новую жизнь. Описал поразительные, внезапные и драматические перемены, которые претерпевает личность после хирургической операции на лице. Удачи меня вдохновляли. И все-таки я извлек больше пользы из неудач, чем из успехов.

Некоторые пациенты после операции не проявляли никаких признаков перемены личности. В большинстве случаев человек с бросающимися в глаза уродствами или чересчур странными чертами лица после корректирующей операции почти сразу (обычно в течение 21 дня) испытывал заметное повышение чувства собственного достоинства, уверенности в себе. Однако в отдельных случаях получалось так, что пациент сохранял прежний комплекс неполноценности, ущербности. Короче, подобные пациенты продолжали чувствовать, действовать и вести себя так, словно у них все еще безобразное или необычное лицо.

Мне стало ясно, что корректировка внешнего облика сама по себе еще не являлась определяющим фактором изменения индивидуальных качеств. Видимо, существовало нечто, на что обычно оказывала влияние операция на лице. Человек менялся, если менялось это "нечто". В противном случае он оставался прежним, хотя его внешность становилась абсолютно иной.

"Лицо личности".

Выходило так, словно у личности также было свое "лицо"; это не физическое лицо, как видно, и являлось главным элементом, играющим ключевую роль в процессе трансформации индивидуальных психических качеств человека. Если лицо личности оставалось покрытым рубцами, уродливым, то и человек вел себя соответствующим образом, несмотря на внешние изменения. Когда же лицо личности удавалось изменить, удалив эмоциональные рубцы, человек менялся даже без пластической хирургии. Начав исследования в данной области, я обнаруживал все больше и больше феноменов, подтверждавших тот факт, что образ собственного Я, психическая и духовная "картинка" самого себя, сложившаяся у человека, - ключ к его личным качествам и поведению. Более подробно об этом - в первой главе.

Истина там, где вы ее ищите.

Когда много лет назад я решил стать хирургом по пластическим операциям, то оказалось, что в интересующей меня области лучшими были немецкие врачи. И я отправился в Германию.

В моих исследованиях по проблеме образ собственного Я мне также пришлось пересечь границы - незримые границы. Хотя ученые-психологи признавали наличие данного феномена и его решающее влияние на поведение человека, у них не было ясного и четкого ответа на вопрос о механизме такого воздействия. Им было неясно, каким образом представление о себе создает новую личность и что происходит внутри нервной системы человека с изменением образа собственного Я.

Большинство ответов я нашел в молодой тогда науке - кибернетике, которая восстановила репутацию телеологии [теория, в основе которой лежит постулат, что все процессы и явления природы - следствие определенных внутренних причин и не только целесообразны, но и способны к целеполаганию. - прим. сост.] как научной концепции, способствовала важному прорыву в области психологии.

То обстоятельство, что этот прорыв явился результатом усилий математиков и физиков, не должен нас удивлять. Подобные перевороты весьма часто совершаются людьми, стоящими вне конкретной научной системы. Новые знания нередко приходят со стороны: не от специалистов, а от лиц, лишь косвенно связанных с данной научной сферой.

Ведь Пастер не был доктором медицины, братья Райт являлись не специалистами в аэронавтике, а лишь механиками по ремонту велосипедов. Если оставаться до конца точным, то и Эйнштейн был математиком, а не физиком. Однако его открытия в математике произвели полный переворот во всех наиболее упорно отстаиваемых физических теориях. Госпожа Кюри была физиком, а не врачом, но принесла много чрезвычайно полезного медицине.

Разгадка - в опыте.

В своей книге я не только попытался дать вам новые знания, но и показать, каким образом вы сможете использовать их в жизни для достижения важных для вас целей.

Образ собственного Я - ключ к вашей личности и поведению.

Но этим дело не ограничивается. Образ собственного Я определяет и рамки ваших возможностей - то, что вы в состоянии или не в состоянии сделать. Раздвигая границы образа, вы расширяете для себя и сферу возможного. Выходит, что выработка адекватного, реалистичного представления о самом себе словно наделяет человека новыми способностями, новыми талантами, в буквальном смысле превращая неудачи в успехи.

Психология образа собственного Я позволяет понять давно известные феномены, которые, однако, не находили однозначного объяснения. Имеются, например, неопровержимые клинические свидетельства о наличии так называемых типов людей "преуспевающих" и "неудачников", "счастливых" и "несчастливых", преимущественно здоровых и склонных к заболеваниям. Психология образа собственного Я проливает новый свет на концепцию позитивного мышления и - что еще важнее - объясняет, почему оно в одних случаях- дает положительный результат, а в других эффект отсутствует. Дело в том, что позитивное мышление проявляет себя только тогда, когда оно совпадает с представлением человека о себе. Если такого совпадения нет, нужно изменить само представление.

Чтобы постичь образ собственного Я и использовать полученные знания в повседневной жизни, вам нужно кое-что знать о механизме, который помогает решать поставленные задачи. Человеческий мозг и вся нервная система действуют целенаправленно, в соответствии с принципом осуществления личностных целей. Они функционируют как великолепный, "направленный на заданную цель

механизм", как своего рода внутренняя автоматическая система наведения, которая работает на вас, как "механизм успеха" или "механизм неудач", в зависимости от того, как ВЫ, оператор, управляете им и какие устанавливаете ему цели.

Образ собственного Я меняется, в лучшую или худшую сторону, не только путем рассуждений или накопления теоретических знаний, но прежде всего в процессе накопления практического опыта. Вольно или невольно, вы сформировали собственный образ под впечатлением переживаний в ходе прошлой созидательной деятельности. И вы можете изменить его таким же образом.

Здоровый, счастливый и уравновешенный человек вырастает не из того ребенка, которому рассказывали о любви, а из того, который сам в полной мере испытал любовь. Наша уверенность в себе, самообладание - результат личного практического опыта, а не чистого знакомства с теорией.

Овладев психологией образа собственного Я, вы создаете базу для самовнушения. Для построения лучшего образа собственного Я, в той или иной мере, необходимо воспроизводить "лечебную ситуацию" по следующей схеме: никогда не критиковать себя, не выражать неодобрения, не заниматься нравоучением, никогда не высказывать ни малейшего удивления, слушая, как "пациент" признается в своих страхах, явных пороках, недостойных поступках или мыслях, ощущении вины. Тогда, пожалуй, впервые в жизни "пациент" может подлинно ощутить себя обыкновенным человеком; он "почувствует", что его собственному Я присущи определенная ценность, достоинство, начинает "принимать" самого себя, видеть себя в новом свете.

Отложите приговор на три недели.

Не отчаивайтесь, если вам покажется, что никаких сдвигов не происходит, несмотря на добросовестное выполнение рекомендованных упражнений и приемов, призванных изменить ваш образ собственного Я. Лучше отложите окончательный вывод как минимум на 21 день. Это тот минимальный период, который требуется для сколько-нибудь заметных перемен в мысленных представлениях. После пластической операции, как правило, проходит 21 день, прежде чем пациент начинает осваиваться с новыми чертами лица. Когда ампутируют руку или ногу, "конечность-фантом" [отсутствующая конечность] часто продолжает ощущаться в течение 21 дня. Давно подмечено и во множестве других жизненных ситуаций, что для замены прежних мысленных представлений на новые требуется примерно 3 недели.

Вы извлечете больше полезного из этой книги, если согласитесь воздержаться от критики, по крайней мере на этот срок. В течение этого периода не старайтесь все время "оглядываться назад" и скрупулезно измерять собственные успехи; не оспаривайте, не п>Мольц

ытайтесь опровергнуть изложенные идеи, не дебатируйте с самим собой относительно того, возымеют ли они действие именно на вас или нет. Выполняйте рекомендованные упражнения даже в том случае, если они покажутся вам абсолютно бесполезными. Неуклонно продолжайте играть взятую на себя новую роль: представьте себя уже наделенным новыми качествами, если даже вам будет казаться, что вы в данном случае несколько лицемерите, или если новый образ собственного Я станет вызывать чувство неловкости, выглядеть, по вашему мнению, "неестественным".

Вы не в состоянии ни опровергнуть, ни доказать справедливость предложенных в книге идей и концепций путем теоретических рассуждений или в ходе обыкновенных дискуссий. Вы можете убедиться в их эффективности, только испробовав и оценив конечные результаты. Я еще раз прошу воздержаться от всякой критики и окончательной оценки всего на 3 недели, чтобы в процессе личных практических переживаний решить вопрос об их действенности.

Я не стал подводить "итоги" в конце каждой главы. Взамен вам предлагается записывать показавшиеся вам наиболее важными моменты, которые вы хотели бы сохранить в памяти. Изложенные в данной книге сведения вы, безусловно, усвоите лучше и надежнее, если станете сами анализировать прочитанное и подводить итоги.

И наконец, в ходе работы над книгой вам неоднократно придется выполнять определенные практические упражнения. Они не сложны, и выполнить их не составит большого труда, однако делать это следует регулярно, ибо только в этом случае они принесут вам максимальную пользу.

Глава 1.
Ключ к счастливой жизни.

Из фактов и данных, накопленных психологами, практикующими психиатрами и пластическими хирургами, возникли новые концепции личности человека. На их основе были созданы новые методы, которые позволили добиться довольно радикальных перемен в индивидуальных характеристиках, в

состоянии здоровья людей и даже в заложенных природой способностях и талантах. Неисправимые неудачники добивались успехов на работе, студенты, регулярно получавшие двойки, за какие-то несколько недель превращались чуть ли не в отличников. Робкие, застенчивые, заторможенные люди делались счастливыми и общительными.

Значительным событием в области психологии явилось открытие так называемого образа собственного Я, Сознаем мы это или нет, но каждый из нас носит в себе мысленный образ или портрет самого себя Порой перед нашим внутренним взором он предстает несколько туманным, недостаточно четко очерченным или вообще сознательно не воспринимается. Но он есть, он присутствует в нас во всех мельчайших деталях. В этом образе воплощена наша концепция своей личности, представление о самом себе как о человеке, сформировавшееся на основе нашего собственного мнения о себе. А это мнение в свою очередь в большинстве случаев сложилось бессознательно, под впечатлением прошлого опыта, наших успехов и неудач, пережитых обид и триумфов, а также на основании отношения к нам других людей, особенно в детские годы. Из этих "кирпичиков" мы мысленно конструируем образ собственного Я. Какая-нибудь идея или мнение о самом себе, случайно вкрапливаясь в общую картину, сразу же становится для нас "реальной", "правдивой" Мы уже не сомневаемся в подлинности вновь приобретенного качества и действуем так, словно оно соответствует истине. Этот образ собственного Я является "золотым ключиком" к более плодотворной, счастливой жизни благодаря двум важным условиям:

1. Все наши действия, чувства, поступки (даже способности) всегда согласуются с этим образом собственного Я.

Мы всегда будем "действовать подобно" той личности, с которой, по нашему убеждению, отождествляемся. Но не только это. Мы просто не в состоянии поступать иначе, несмотря на сознательные усилия. Человек, вообразивший себя "типичным неудачником" и искренне поверивший в свою несчастную судьбу, всегда найдет способ (и причину) провалить дело, невзирая на благие намерения и волевые усилия, даже при наличии благоприятной возможности добиться успеха. Лицо, уверовавшее в то, что является жертвой несправедливости, что ему "самой судьбой предопределено страдать", непременно обнаружит доказательства, подтверждающие подобную точку зрения.

Представление о самом себе - это та предпосылка, база, фундамент, на котором покоится наша индивидуальность, и оно предопределяет особенности нашего поведения и, если угодно, наше материальное положение. Поэтому и создается впечатление, будто весь наш повседневный опыт подтверждает, а значит, и постоянно усиливает наш образ собственного Я. Так возникает, в зависимости от обстоятельств, порочный (или благоприятный) круг.

Молодая девушка, которая по какой-либо причине убедила себя в том, что никому не нравится, действительно на танцах чаще других остается без партнера. Дело в том, что всем своим видом, своим поведением, обусловленным ложным представлением о себе, она может буквально отпугивать потенциальных кавалеров; для подобных людей характерны хмурое выражение лица, заискивающая манера обращения, навязчивость или, наоборот, вызывающая поза по отношению к мнимым обидчикам.

Имея под рукой "неопровержимые доказательства" справедливости оценки собственной личности, человек и не догадывается, что корень зла в созданном им самим ложном образе собственного Я.

Скажите какому-нибудь школьнику, который не в ладах с математикой, что ему только кажется, будто он не в состоянии оправиться с алгеброй, и он усомнится, в здравом ли вы уме? В подтверждение отсутствия способностей такой школьник прежде всего предъявит свой дневник. Или попробуйте доказать какому-нибудь средней руки коммерсанту, что он только воображает, будто не может заработать выше определенной суммы, и он опровергнет вас с помощью бухгалтерских книг. Ведь ему лучше, чем кому-либо другому известно, как он старался и как из этого ничего не вышло. Тем не менее и с отметками школьника, и с доходами коммерсанта произошли поистине удивительные метаморфозы после того, как удалось их уговорить изменить образ собственного Я.

2. Представление о себе в самом деле можно изменить. Бесчисленные истории свидетельствуют о том, что никогда не поздно переменить образ собственного Я и, следовательно, начать новую жизнь.

Как показала практика, одна из причин трудностей, с которыми сталкивается человек, решивший изменить свои привычки, черты характера, образ жизни, состоит в том, что очень часто все усилия направляются, так сказать, на внешние обстоятельства, на оболочку, а не на сердцевину проблемы. Многие пациенты говорили мне: "Вот вы говорите о позитивном мышлении. Я уже пробовал, и у меня ничего не получилось". Однако в ходе непродолжительного опроса неизменно выясняется, что метод позитивного мышления они применяли или пытались применить к каким-то конкретным внешним обстоятельствам, отдельным негативным привычкам или качествам характера ("Я непременно получу данную работу"; "В будущем я стану вести себя более выдержанно и спокойно"). Но им никогда не

приходило в голову изменить собственное представление о своей Личности, которой, по сути, и предстояло реализовывать все упомянутые пожелания.

Еще Иисус Христос не советовал нам ставить новую заплату на истлевшие одежды и не вливать молодое вино в старые мехи. Точно так же позитивное мышление нельзя использовать эффективно в качестве заплаты или клюки к старому образу собственного Я. Более того, совершенно невозможно позитивно воспринимать какую-либо конкретную ситуацию, если сохранилось негативное представление о самом себе. Многочисленные эксперименты абсолютно четко продемонстрировали, что, как только менялся образ собственного Я, проблемы и задачи, согласующиеся с этим новым образом, решались легко, без чрезмерных усилий.

Наиболее убедительные эксперименты в данном направлении провел Прескотт Леки, один из первых исследователей психологии образа собственного Я. Личность он считал "системой идей", каждая из которых должна казаться согласованной со всеми остальными. Не согласующиеся идеи отвергаются, не признаются "истинными", не служат руководством к действию. Воспринимаются лишь идеи, которые кажутся согласованными с системой. В центре системы идей расположен некий краеугольный камень, базис, на котором воздвигается "идеальное Я" индивида, его образ собственного Я или представление о самом себе. Будучи преподавателем, Леки имел возможность проверить справедливость своей теории на тысячах студентов.

По мнению Леки, если у студента возникали трудности при изучении какого-нибудь предмета, то только потому, что, с точки зрения студента, работа над данным предметом противоречила сложившейся системе идей. Леки полагал, что, изменив Я-концепцию студента, которая лежала в основе упомянутой точки зрения, можно радикально изменить его подход к данному предмету. Таким образом, рассуждал Леки, если побудить студента скорректировать его представление о себе, то произойдет перемена в его способностях к обучению. Практика подтвердила правильность этих рассуждений. Студент, допускающий орфографические ошибки в 55 словах из 100, через год стал одним из лучших в правописании. Известны и другие аналогичные примеры из практики П. Леки.

Эти студенты не были глупы, им хватало способностей. Но всем был присущ неадекватный образ собственного Я. ("У меня нет математического мышления"; "Я от природы слаб в правописании"). Они отождествляли себя со своими ошибками и неудачами. Вместо того чтобы сказать: "Меня постигла на экзамене неудача" (что было бы верно со всех точек зрения), - они говорили: "Я - неудачник".

В моей картотеке предостаточно историй не менее убедительных. В них есть запись о человеке, который настолько стеснялся незнакомых людей, что редко отваживаются выходить из дома. Теперь он профессионально выступает перед большими группами людей. Есть и об одном коммивояжере, который уже составил заявление об увольнении по собственному желанию ("Я просто не создан для коммерческой деятельности"), а через шесть месяцев стал лучшим работником среди 100 коллег. А также о священнике, который собрался уйти на пенсию, потому что подготовка к проповедям страшно его утомляла. Нынче в дополнение к еженедельной проповеди он еще проводит три раза в неделю беседы за пределами своего прихода и забыл о стрессах и усталости.

Загадка воображаемого уродства.

Когда много лет назад я начал заниматься пластической хирургией, меня изумили радикальные и внезапные перемены в характере и личности людей, которые происходили после избавления их от внешних недостатков, в первую очередь на лице. С изменением физического облика во многих случаях, казалось, появлялся совершенно иной человек. Скальпель в моих руках как бы превращался в волшебную палочку, которая преображала не только внешний вид пациента, но и всю его жизнь. Робкие и застенчивые становились смелыми и отважными. Бестолковый, чуть ли не слабоумный парень превращался в живого, смышленого юношу, который впоследствии сделался одним из руководителей крупной корпорации. Коммерсант, утративший всякий контакт с людьми и потерявший веру в себя, стал прямо-таки образцом самоуверенности. Но, пожалуй, наиболее изумительным был случай с одним закоренелым преступником, который переменился почти в течение одной ночи. Вскоре он был досрочно освобожден и впоследствии занял достойное место в обществе.

Примерно 20 лет назад я описал множество подобных случаев в книге "Новые лица - новые судьбы". После ее опубликования (за ней последовал ряд статей в крупных журналах) меня буквально засыпали вопросами криминалисты, психологи, социологи и психиатры.

К сожалению, на их вопросы у меня не было ответов. Но они побудили меня заняться исследованиями. И как ни странно, я извлек больше полезного из моих неудач, чем из успехов.

Ведь объяснить успехи значительно легче. Например, мальчик родился с необыкновенно

большими оттопыренными ушами. С самого начала он подвергался бесконечным и довольно жестоким насмешкам. Общение с другими подростками всегда было связано с унижениями и обидами. Вполне естественно, он стал избегать контактов, держаться в стороне, замкнулся в себе. Стоит ли удивляться, что ребенок, в конце концов, прослыл слабоумным. Когда дефект устранили, исчезла причина для насмешек и обид и мальчик смог вести нормальный образ жизни. Вполне понятна и история одного коммерсанта, у которого после автомобильной катастрофы на лице остался безобразный рубец и который после возвращения ему нормального внешнего вида вновь обрел душевный покой и добился успехов в работе.

Но как быть с теми исключениями, когда никаких изменений личности, несмотря на удачную операцию, не происходило? Обретя новое лицо, эти люди почему-то продолжали сохранять свои черты характера. Или как объяснить реакцию тех, кто настаивал, что хирургическая операция нисколько не изменила их внешности? Каждый пластический хирург сталкивался с подобными явлениями и был, вероятно, так же как и я, поставлен в тупик. Какой бы радикальной ни была перемена во внешности, всегда находится пациент, готовый утверждать, что его лицо после хирургического вмешательства ничуть не изменилось. Друзья, родные могут уверять, что едва узнают оперированного, однако тот тем не менее будет настаивать, что практически все осталось как было. Сравнение фотографий "до" и "после" обычно не помогает, а только раздражает. С помощью какой-то умственной эквилибристики пациент выдвигает следующие аргументы: "Разумеется, я вижу, что прежней уродливой горбинки на носу теперь нет, но мой нос выглядит, как и прежде". Или: "Да, шрам не заметен, это бесспорно, но он все же здесь".

Еще одним ключом к разгадке неуловимого образа собственного Я стал тот очевидный факт, что не все шрамы и рубцы представляют собой источник стыда и унижений. Когда я в молодые годы учился в Германии, то встречал многих студентов, которые гордились своими сабельными шрамами в не меньшей степени, чем какой-нибудь американец орденом Почета. Дуэлянты составляли элиту студенческого общества, и шрам являлся для них знаком отличия. Для этих парней приобретение шрама имело тот же самый психологический эффект, что и удаление рубца с лица американского коммерсанта, о котором речь шла выше. В старом Нью-Орлеане один старый креол с такой же гордостью носил на глазу черную повязку. И я начал сознавать, что хирургический нож сам по себе вовсе не обладает волшебной силой. Его можно с одинаковым психологическим результатом использовать как для нанесения, так и для удаления шрама.

Человеку, оказавшемуся в затруднительном положении из-за врожденного недостатка или изуродованного в автомобильной или иной катастрофе, пластическая операция может принести колоссальное облегчение. Опираясь на подобные случаи, легко прийти к ошибочному выводу, что пластическая хирургия - в самом деле панацея от всех неврозов, несчастий, недостатков, страхов, тревог, комплексов неполноценности, так или иначе связанных с разнообразными дефектами телесного характера. Но тогда из этой же самой посылки вытекало бы, что люди с правильными чертами лица, без ярко выраженных отклонений от общепризнанных норм должны быть свободны от психических расстройств и психологического дискомфорта. Можно было бы предположить, что они всегда веселы, счастливы, уверены в себе, свободны от тревог и комплексов. Однако нам слишком хорошо известно, что это не так.

К специалисту по пластическим операциям часто -приходят люди с требованием "поднять лицо", чтобы устранить лишь чисто воображаемое безобразие. Прежде всего речь идет о женщинах 35-45 лет, которые твердо убеждены, что выглядят "чересчур старыми", хотя в действительности с их внешностью абсолютно все в порядке, а во многих случаях эти женщины даже чрезвычайно привлекательны.

Встречаются девушки, которые считают себя некрасивыми только потому, что их губы, нос, размеры бюста не совпадают с формами и размерами популярной в тот момент кинозвезды; бывают мужчины, полагающие, что у них слишком большие уши или необыкновенно длинный нос. Ни один порядочный пластический хирург не согласится в подобных ситуациях проводить пластическую операцию.

Воображаемое уродство - явление вовсе не столь уж редкое. Проведенный опрос среди студентов высших учебных заведений показал, что 90 процентов из них не довольны своею внешностью. Хотя каждому ясно, что 90 процентов населения не может иметь "ненормальную", или "дефектную", внешность. Тем не менее исследования среди других групп американского населения свидетельствуют, что примерно такой процент от общего числа жителей считает, что имеет основание стесняться своего внешнего вида.

Поведение этих людей таково, словно они в самом деле пережили катастрофу, обезобразившую их. Они в такой же мере стеснительны, ощущают страх и тревогу; их способность к полнокровной жизни заблокирована теми же самыми психологическими барьерами, а "шрамы" - хотя и носят чисто

эмоциональное свойство - не менее болезненны, чем телесные рубцы.

Тайна собственного Я.

Упомянутые явные несоответствия легко объяснимы, если рассматривать их с позиции известного феномена, каким является представление человека о самом себе. Образ собственного Я - это общий знаменатель, определяющий фактор всех наших "историй болезни", завершившихся как успехами, так и неудачами. Весь секрет подлинной, то есть удовлетворяющей вас, жизни сводится, по сути, к следующему условию: вам необходимо иметь адекватное и реалистическое представление о себе, с которым вы можете жить. Вам нужно проникнуться здоровым уважением к самому себе, найти образ собственного Я, который вам приемлем, которому вы можете доверять, которого вам не нужно стыдиться и который вы в состоянии без всякого стеснения творчески развивать, вместо того чтобы скрывать и маскировать. Ваш образ собственного Я должен соответствовать реальностям, чтобы позволить вам функционировать в реальном мире. Вы должны хорошо знать самого себя, быть честными как по отношению к своим достоинствам, так и к своим недостаткам. Ваш образ собственного Я должен быть достаточно близкой копией вашего подлинного Я, не больше, но и не меньше, чем вы есть на самом деле.

Если ваше представление о себе целостно и прочно, то вы будете чувствовать себя уютно и спокойно, в противном случае вы станете ощущать тревогу и беспокойство. Если ваш образ соответствует действительности и может быть предметом гордости, то у вас появится устойчивое ощущение уверенности в своих силах, тогда вы без особого труда будете самим собой, найдете повод для самовыражения; станете функционировать, так сказать, в оптимальном режиме.

Практика показала, что после устранения внешних физических недостатков с помощью пластической операции радикальные перемены психологического характера происходили только в тех случаях, если одновременно выправлялся и искаженный образ собственного Я. Порой представление о своем уродстве сохранялось и после успешного хирургического вмешательства и причиняло эмоциональные страдания подобно болезненному ощущению в уже несуществующей (ампутированной) конечности.

Подтянуть "психологическое лицо".

Описанные выше наблюдения побудили меня начать осваивать новую профессию. Я пришел к выводу, что люди, которые обращаются за советом к хирургу-косметологу, нуждаются не только в помощи скальпеля, некоторым же вообще никакая операция не нужна. И я подумал, что обязан рассматривать своих пациентов как целостные системы, не ограничиваясь лишь корректировкой носа, ушей, губ и т. д., но быть в состоянии показать им, как "подтянуть психологическое лицо", удалить эмоциональные рубцы, как изменить не только физическую внешность, но и собственные представления и мысли.

Приобретение знаний в новой для меня области доставило огромное удовлетворение. Сегодня я верю сильнее, чем прежде, что в глубине души каждый из нас в самом деле хочет больше жизни, понимая под этим - в зависимости от индивидуальных особенностей - счастье, успех, спокойствие духа или другую важную для нас жизненную ценность. И в той степени, в какой мы ограничиваем наши способности, не реализуем данные природой таланты, позволяем себе испытывать тревогу, страх, осуждать и ненавидеть самих себя, мы в буквальном смысле душим наши жизненные силы и наш творческий потенциал. Отворачиваясь от жизни, мы оказываемся лицом к лицу со смертью.

Программа полноценной жизни.

Поскольку психологи и психиатры имеют дело главным образом с людьми, страдающими различными отклонениями от нормы, большая часть соответствующей литературы посвящена различного рода заболеваниям. Современный человек уже так много читал или слышал о различных психических расстройствах, о тенденции к самоуничтожению, что, по-видимому, стал воспринимать многие отрицательные эмоции (ненависть, инстинкт разрушения, чувство вины, самоосуждение и т. п.) как составные элементы "нормального человеческого поведения". Обыкновенный человек часто полагает, что он недостаточно силен, чтобы ради сохранения физического и психического здоровья, счастливой и полноценной жизни вступить в борьбу со "злыми духами" человеческой натуры. Но, если бы человеческая природа была в самом деле таковой, то любые усилия, направленные на самоусовершенствование, были бы напрасными и безуспешными.

Я твердо верю - и опыт работы со многими пациентами укрепил меня в этой вере, - что в каждом из нас есть "инстинкт жизни", некая программа, в которую заложена забота о нашем здоровье, счастье - всем том, что делает нашу жизнь лучше. Инстинкт неутомимо работает на нас, используя для своих целей Творческий Механизм или, точнее, Механизм Успеха, который является неотъемлемой частью всякого человеческого организма.

Так называемое "подсознательное мышление" - вообще никакое не мышление, а программируемый на конкретную цель своеобразный "сервомеханизм" [в технике - устройство автоматического наведения на цель с использованием сведений, поступающих по каналам обратной связи, и накопленной в электронной "памяти" информации, которое при необходимости регулирует направление движения.], который используется и управляется сознанием.

Встроенный в нас природой Творческий Механизм действует автоматически и совершенно автономно, стремясь, в зависимости от поставленной вами цели, к успеху и счастью или неудачам и огорчениям. Нацелившись на успех, вы заставите систему функционировать в качестве Механизма Успеха. Зарядившись негативными установками, вы Превратите ее в Механизм Неудачи.

Подобно всякому сервомеханизму, Творческий Механизм должен иметь четкую цель или проблему, над которой ему следует работать.

А цели, которые мы ставим - это мысленные образы, или "картинки", созданные нашим воображением.

Главная воображаемая цель - образ собственного Я, который определяет границы достижимости для любой конкретной цели, то есть очерчивает рамки возможного.

Наш Творческий Механизм работает, опираясь на разнообразную информацию и различные сведения (наши мысли, убеждения, толкования). С помощью оценок и интерпретаций ситуации мы "описываем" проблему, над которой необходимо потрудиться.

Когда мы закладываем в свой Творческий Механизм информацию негативного свойства, характеризуя себя как недостаточную, неполноценную, не заслуживающую уважения и неспособную личность (негативный образ собственного Я), эти сведения обрабатываются и в дальнейшем обусловливают функционирование механизма, который и выдает "ответ" в форме неудачного решения конкретной жизненной ситуации.

Наш Творческий Механизм, реагируя на текущую проблему или ситуацию, черпает сведения из банка накопленной информации ("банка памяти").

Ваш путь к счастью и успеху лежит прежде всего через подробное знакомство с работой вашего Творческого Механизма (системой автоматического наведения на цель), а также усвоение приемов, позволяющих использовать его для достижения цели и избежания неудач.

Я расскажу вам, как научиться (натренироваться) новым навыкам мышления, творческого воображения, воспроизведения их в памяти и в практической деятельности, а также закрепить усвоенный материал на конкретном опыте, как

- во-первых, создать адекватный и реалистический образ собственного Я;
- во-вторых, научиться пользоваться своим Творческим Механизмом, чтобы получать полное удовлетворение, успешно решая конкретные жизненные проблемы.

Если с памятью у вас все в порядке, если вы способны ощущать беспокойство и в состоянии самостоятельно завязать шнурки собственных ботинок, то вы непременно успешно справитесь с предлагаемой программой.

Позднее вы увидите, что этот метод включает развитие творческого воображения и приемы мысленного экспериментирования, формирование моделей автоматического реагирования путем проигрывания определенных ролей в специально созданных ситуациях.

Воспроизведение мысленных образов и картин ничем не отличается от вспоминания какого-нибудь эпизода из прошлого или от беспокойства по поводу возможных обстоятельств в будущем. Отрабатывать новые модели поведения для повседневной жизни - это все равно, что учиться завязывать шнурки ботинок каждое утро по-новому.

Глава 2.
Механизм Успеха.

Когда человек задался целью построить "электронный мозг" и сконструировать самонаводящиеся на заданную цель механизмы, ему пришлось сформулировать некоторые основные принципы их работы. Но сделав это, исследователи задались вопросом: а не работает ли человеческий мозг аналогичным образом? Не случилось ли так, что в ходе эволюции природа встроила в нас механизм еще более удивительный и великолепный, чем любая созданная человеческим гением

электронная машина или автоматическая система наведения, но функционирующий на основе тех же самых принципов? На эти вопросы ответили безоговорочным "да" такие знаменитые ученые–кибернетики, как Н. Винер, Д. Ньюман и другие.

У каждого живого существа есть встроенная "система наведения", помогающая в наиболее широком смысле слова "жить". На более примитивном уровне все сводится к задаче "выжить", то есть обеспечить сохранность как отдельных особей, так и всего биологического вида. Задача такого механизма, встроенного природой в животных, ограничена поисками пищи, убежища, преодолением опасностей и воспроизведением потомства, дабы предотвратить исчезновение вида.

Для человека цель "жить" не сводится лишь к простому выжиданию, но еще и к удовлетворению определенных эмоциональных и духовных потребностей. Поэтому Механизм Успеха человека устроен сложнее, помогая ему не только избегать и преодолевать опасность и выполнять другие, присущие всему животному миру функции, но и творить, создавать поэтические произведения, управлять производством, заниматься коммерцией, исследовать новые горизонты в науке, обретать спокойствие духа, совершенствоваться - словом, преуспевать в любой другой сфере деятельности, которая отождествляется с представлением о счастливой и полнокровной жизни.

Инстинкт успеха.

Белку не надо обучать, как собирать орехи и закладывать их на зиму, хотя, рожденная весной, она никогда прежде не переживала зимы. И тем не менее осенью она хлопочет, деятельно заготавливая орехи на зимние месяцы. Птицы не оканчивают курсов по строительству гнезд или искусству навигации, и тем не менее они безошибочно преодолевают огромные пространства, часто над широкими водными просторами морей и океанов. Они тонко чувствуют приближение холодов и знают, где тепло, даже если эта местность удалена на тысячи миль.

Пытаясь дать объяснения подобным феноменам, мы обычно говорим, что у животных есть инстинкты, которые и управляют их действиями. Оценивая эти инстинкты, вы обнаружите, что они помогают животным успешно справляться с их проблемами. В целом можно сказать, что животные обладают инстинктом успеха.

Мы часто упускаем из виду тот факт, что в человека тоже заложен инстинкт успеха, причем еще более изумительный и сложный, чем у любого животного. Природа не только не поскупилась и не обделила человека, а, наоборот, оказалась по отношению к нему особенно щедрой.

Животные не в состоянии сознательно ставить себе цели. Их цели (самосохранение и размножение) уже предопределены при рождении. А вот человек обладает качеством, которое отсутствует у животных, - Творческим Воображением. Поэтому человек в отличие от животных еще и созидатель. При помощи воображения он может устанавливать самые разнообразные цели, управляя своим Механизмом Успеха. Мы часто думаем, что Творческое Воображение свойственно лишь поэтам, изобретателям, вообще людям, создающим нечто новое. Это не так. Воображение - всегда творчество, созидание, к чему бы мы его ни применяли. По словам известного шотландского философа Д. Стюарта, дар воображения - великолепная пружина человеческой деятельности и ключ к совершенствованию самого человека. Уничтожьте этот дар, сказал он, и человек остановится в своем развитии. "Вы в состоянии нарисовать в воображении свое будущее", - заметил Генри Кайзер, который относил большую часть своих успехов в предпринимательстве на счет конструктивного, позитивного использования Творческого Воображения.

Мозг сам находит ответы.

Доктор Норберт Винер, который во время второй мировой войны одним из первых начал работать над созданием самонаводящих механизмов, полагал, что что-то весьма похожее происходит в нервной системе человека, занятого каким-либо видом целенаправленной деятельности; причем даже в такой простой ситуации, когда необходимо взять со стола пачку сигарет.

Мы в состоянии это сделать (достигнуть желаемой цели) благодаря наличию в нас автоматического механизма, а вовсе не усилием воли или в результате логического мышления. Соответствующие участки нашего головного мозга лишь избирают цель, направляют нужную информацию в автоматический механизм и запускают его. Ваша рука двигается к цели, постоянно корректируя направление движения.

Только хорошему анатому могут быть известны все те мускулы, которые следует задействовать, подбирая пачку сигарет. Но даже если бы вам они были известны, вы не смогли бы осуществить задуманное, говоря самому себе: "Теперь я сокращаю плечевые мускулы, чтобы поднять руку, а теперь

еще нужно использовать трицепс, чтобы протянуть ее, и т. д. ". Вы, не рассуждая, просто берете сигареты, а не отдаете сознательно приказы отдельным группам мышц, да еще вычисляя степень необходимости силовой нагрузки.

Когда вы выбираете цель и приступаете к действию, за дело берется автоматический механизм. Во-первых, вы уже раньше аналогичным путем брали сигареты или совершали похожие действия. Ваш автоматический механизм учился правильно решать подобные задачи. Во-вторых, ваш автоматический механизм пользовался информацией, которую направляли в мозг по линии обратной связи ваши глаза, которые все время сообщали, "в какой мере сигареты все еще не взяты". Информация обратной связи позволяла автоматическому механизму непрерывно поправлять движение руки, пока она не достигла цели.

Особенно заметен этот процесс, если наблюдать за младенцем, пытающимся ухватить погремушку. У него еще очень мало "накопленной информации", поэтому его рука двигается к цели зигзагом, буквально нащупывая путь. Для любого процесса обучения характерно то, что по мере усвоения корректировка становится все более тонкой, незаметной. Это хорошо известно тем, кто впервые садился за руль автомобиля. Сперва постоянно идет "перехлестывание" то в одну, то в другую сторону, чтобы удержать автомашину на правильном направлении, и она в результате двигается зигзагами.

Однако после достижения "успешного действия" оно откладывается "в памяти" автоматического механизма, который и воспроизводит его в последующем при схожих ситуациях. Можно сказать, что ваш автоматический механизм "усвоил", как в данной ситуации преуспеть. Он "помнит" свои успехи и забывает неудачи и повторяет успешные действия, не размышляя, в силу, так сказать, привычки.

Предположим, в комнате темно, и вы не видите пачку сигарет. Вы знаете или надеетесь, что она на столе вместе с другими разнообразными предметами Инстинктивно ваша рука начинает совершать зигзагообразные движения, ощупывая и отвергая посторонние вещи, пока не наткнется на сигареты и не "опознает" их Еще одним примером может служить процесс вспоминания временно забытой фамилии. "Сканирующее (поисковое) устройство" в вашем мозгу ищет среди накопленной в памяти информации до тех пор, пока не "опознает" нужную фамилию Электронный мозг решает похожие проблемы примерно тем же способом. Но прежде в машину необходимо заложить огромное количество сведений. Эта накопленная или запасенная информация и является "памятью" ЭВМ.

Чем глубже мы проникаем в тайны мозга, тем больше он напоминает нам автоматически регулирующее устройство Доктор Уайлдер Пенфилд, директор Монреальского неврологического института, обнаружил отдельные участки головного мозга человека, в которых фиксируется все, что индивид когда–либо пережил, наблюдал или учил. Как-то в ходе операции на мозге, во время которой пациентка находилась в полном сознании, доктор Пенфилд случайно коснулся хирургическим инструментом одного места, расположенного в коре головного мозга. Женщина воскликнула, что она "переживает" один из эпизодов далекого детства, который совершенно забыла. Последующие эксперименты в данном направлении дали аналогичные результаты. Когда касались определенных участков коры головного мозга, пациенты не просто "вспоминали" прошлое, а буквально вновь "переживали" конкретные сцены, воспринимая как вполне реальные все образы, звуки, ощущения давних эпизодов, словно они были записаны на пленку и теперь вновь проигрывались. человеческий мозг оказался способным при сравнительно небольшом объеме сохранять огромное количество информации.

Неограниченный запас интеллекта.

Доктор Винер как-то заметил, что ученые вряд ли смогут в обозримом будущем сконструировать электронный мозг, хотя бы приблизительно сравнимый с человеческим. "Мне кажется, - сказал он, - наша привыкшая к различным техническим новинкам публика плохо представляет себе основные преимущества и недостатки электронных механизмов в сравнении с мозгом человека. Число переключающих устройств в нем намного превосходит их количество в любой электронно-вычислительной машине, которая пока создана или намечается к созданию в обозримом будущем".

Но даже если бы и удалось построить такую машину, у нее нет собственного Я, нет воображения Она не в состоянии поставить перед собой проблему, наметить цели, определить их значимость. Она не знает эмоций и не может чувствовать. Она способна работать, используя лишь заложенную оператором информацию, а также сведения, полученные по каналам обратной связи и накопленные в "электронной памяти".

Многие выдающиеся мыслители считали, что "накопленная информация" человека не ограничивается лишь его личным прошлым опытом. По словам Эмерсона, существует единый разум

всего человечества, он сравнивал каждый отдельный мозг с заливом в океане Универсального Разума.

Например, Эдисон уверял, что некоторые из своих идей он почерпнул извне. Однажды, отвечая на поздравления в связи с удачным решением сложной проблемы, он отрицал в этом собственную заслугу, заметив, что "идеи витают в воздухе", и, если бы их не обнаружил он, это сделал бы кто-нибудь другой.

Доктор Дж. Б. Райн, руководитель лаборатории парапсихологии Дукского университета, экспериментально доказал, что человек имеет доступ к знаниям, фактам, идеям, которые не являются продуктом информации, накопленной им при жизни. Его выводы о том, что человек обладает "сверхчувственным геном", названным им "пси", не подвергаются сомнению со стороны ученых, серьезно изучавших результаты его опытов.

Многих лиц творческих профессий, а также психологов, занимавшихся исследованием феномена творчества, поражало сходство процессов вдохновения, озарения, интуиции и т. д. с функционированием обыкновенной человеческой памяти.

Поиск новой идеи или решение проблемы в самом деле очень похож на процесс сканирования заложенной в памяти информации с целью обнаружения забытой вами фамилии. Вам известно, что фамилия находится в "банке данных", иначе вы не стали бы искать. И вот ваш мозг начинает перебирать заложенные в памяти сведения, пока не "опознает" или не "откроет" нужную фамилию.

Решение уже существует.

Когда мы собираемся найти новую идею или решение проблемы, мы должны твердо знать, что нужное решение уже где-то существует, и незамедлительно приступить к его поиску. По мнению Норберта Винера, "как только ученый займется проблемой, которая, он уверен, имеет решение, в корне меняется вся его позиция. Он уже как бы прошел почти половину пути к правильному ответу".

Когда вы приступаете к созидательной работе - будь то коммерция, управление производством, стихосложение или улучшение межличностных отношений - вы делаете это, имея в голове какую-то цель, некий конечный результат, которого нужно добиться, некое конкретное решение, которое, возможно, вырисовывается пока довольно смутно, однако непременно будет "узнано", оказавшись в поле зрения. Если вы действительно серьезно относитесь к задуманному, искренне желаете его осуществить и напряженно размышляете над различными аспектами проблемы, то ваш Творческий Механизм уже функционирует, "сканирующее устройство", о котором шла речь выше, перебирает накопленную информацию, "нащупывая" правильное решение; оно отбирает идею здесь, какой-нибудь факт там, "поднимает" результаты прежнего опыта и "связывает все вместе" в осмысленное целое, с помощью которого дополняет недостающую часть вашей ситуации и решает вашу проблему. Когда решение проникает в ваше сознание, часто совершенно неожиданно, в момент размышлений над чем-нибудь другим или, возможно, даже в сновидении, что-то "щелкает" и вы сразу же "узнаете", что это то самое решение, которое вы искали.

Любопытен в этом отношении случай с известным швейцарским естествоиспытателем Жаном Луи Агассисом, рассказанный его женой.

"Он всеми силами старался, - писала она, - расшифровать сохранившийся на камне довольно смутный отпечаток контура какой-то ископаемой рыбы Уставший и сбитый с толку, он отложил, наконец, работу в сторону и попытался выбросить ее из головы Однако ночью он проснулся, будучи уверенным, что во сне видел свою рыбу со всеми недостающими частями.

Рано утром он отправился в Ботанический сад, полагая, что, взглянув на отпечаток, обнаружит что-то такое, что воскресит в памяти ночной образ. Напрасные надежды. Неясные очертания по-прежнему ничего не говорили. Следующей ночью он вновь увидел эту рыбу, но, когда проснулся опять, ничего не мог вспомнить. Надеясь, что видение повторится, он на третью ночь, прежде чем лечь спать, положил рядом с кроватью бумагу и карандаш.

Под утро рыба снова приснилась, сперва не совсем четко, но затем с такими мельчайшими деталями, что у него уже не осталось никаких сомнений относительно ее зоологических признаков. Все еще в полусне и в совершенной темноте он зафиксировал ее характеристики.

Утром он с удивлением увидел в ночном наброске такие особенности строения, которые, судя по отпечатку, вовсе не рассчитывал обнаружить. Он поспешил в Ботанический сад и, используя свой рисунок в качестве отправного пункта, сумел удалить долотом часть поверхности камня, под которой и скрывалась недостающая часть отпечатка рыбы. Освобожденное от наслоений, ископаемое существо полностью совпало с увиденным во сне и изображенным на бумаге. Классификация рыбы теперь уже не составила труда" [мы можем напомнить читателям, что наш великий химик Дмитрий Менделеев также во сне целиком увидел спою периодическую таблицу элементов, над которой долго и

безуспешно бился - прим сост.].

Упражнение №1. Новый образ собственного Я.

Несчастный "типичный неудачник" не в состоянии одним лишь усилием воли или внезапным решением создать новое представление о себе. Обязательно должно существовать какое-то основание, веская причину считать, что прежнее представление о себе - ошибочно, а новый образ - отвечает реальности. Вы не можете просто так, что называется на голом месте, изобрести для себя новую концепцию собственного Я, если в глубине души не чувствуете, что она соответствует действительности. Опытом доказано, что, когда человек обоснованно меняет представление о себе, у него где-то внутри возникает ощущение, что он "видит", знает правду в отношении самого себя.

Рекомендации, высказанные в настоящей главе, помогут вам освободиться от старого неадекватного образа собственного Я. Вам нужно лишь постараться вникнуть в их суть, интенсивно поразмышлять о вытекающих последствиях, глубоко проникнуться сознанием их справедливости.

Наукой уже подтверждено то, о чем давно догадывались философы, представители различных мистических учений, прозорливые мыслители: каждый человек от природы создан, чтобы преуспевать. Здесь речь идет и о каждом из вас, читатель!

Но если вы созданы для успеха и счастья, тогда ваш прежний образ собственного Я как человека, не достойного счастья, обреченного на неудачу, действительно ошибочен.

Читайте эту главу с начала до конца по крайней мере три раза в неделю в течение трех недель. Изучайте и постарайтесь усвоить ее содержание. Попробуйте отыскать примеры в своей биографии, в биографиях ваших друзей, которые иллюстрировали бы работу Творческого Механизма.

Запомните приведенные ниже основные принципы функционирования вашего Механизма Успеха. Вам не обязательно быть инженером-электронщиком или ученым-физиком, чтобы управлять собственным сервомеханизмом. Чтобы водить автомашину, вам не нужно быть инженером-автомехаником, чтобы включить в комнате электрическую лампочку, нет необходимости становиться инженером–электриком, не правда ли? Нужно просто усвоить мои рекомендации, ибо они лучше "высветят" последующий материал.

1. Встроенный в вас Механизм Успеха должен иметь цель, или "мишень". Эта мишень должна представляться как уже существующая в действительности или потенциально. Механизм Успеха функционирует одним из двух способов: или ведет вас к цели, местонахождение которой известно, или же определяет цель, существующую где-то.

2. Ваш "автопилот" имеет телеологическую природу, то есть сориентирован на "конечный результат", на цель. Пусть вас не смущает кажущееся отсутствие необходимых для этого "средств". Дело "автопилота" обеспечить необходимые средства, когда вы определите цель. Думайте постоянно о конечном результате, и средства, как это часто бывает, появятся.

3. Не бойтесь ошибок или временных неудач. Все сервомеханизмы достигают цели, используя негативную обратную связь, продвигаясь вперед по намеченному курсу и постоянно корректируя направление движения.

4. "Обучение" совершается путем проб и ошибок, когда просчеты ваш мозг исправляет автоматически до тех пор, пока не выработается правильное движение, ритм, качество исполнения. После этого дальнейшее обучение и устойчивый успех обеспечивается тем, что прошлые ошибки забываются, а в памяти сохраняются лишь успешные действия, которые в дальнейшем "копируются".

5. Вам нужно научиться доверять собственному Творческому Механизму делать свое дело, а не "заклинивать" его чрезмерной озабоченностью, или тревогой по поводу надежности его функционирования, или попытками "подгонять" слишком большими сознательными усилиями. Вы должны не заставлять, а предоставлять ему возможность работать самостоятельно. Такое доверие тем более необходимо, поскольку ваш Творческий Механизм действует на подсознательном уровне и вы не можете знать, что происходит там, на глубине. Более того, он создан именно таким образом, чтобы функционировать самопроизвольно в соответствии с конкретными потребностями сегодняшнего дня. Творческий Механизм приходит в движение, как только вы начинаете действовать и своими действиями ставите перед ним различные задачи. Вы не должны откладывать свои действия до получения какого-то подтверждения, что все идет хорошо; поступайте так, будто подтверждение уже имеется, и оно придет.

"Приступайте к делу, и силы появятся", - сказал Эмерсон.

Глава 3.
Ключ к Механизму Успеха.

Воображение играет в нашей жизни куда более важную роль, чем большинство из нас это себе представляет.

Я много раз убеждался в этом в своей практической работе. Особенно запомнился случай с одним моим пациентом, которого родственники буквально заставили посетить мою клинику. Это был мужчина около 40 лет, холостой, который днем где-то трудился на весьма заурядной должности, а после работы уединялся в своей комнате, никогда из дома не выходил и абсолютно ничем не занимался. Он сменил множество схожих рабочих мест, нигде не задерживаясь подолгу. Дело в том, что нос у него был несколько больше обычного, а уши слегка оттопырены. Считая себя безобразным и смешным, он вообразил, что люди, с которыми ему приходилось вступать в контакт во время работы, смеются над ним, говорят за его спиной о нем, как о "странном" человеке. Это представление обрело над ним такую силу, что он стал бояться вообще бывать среди людей, не чувствуя себя в безопасности даже в собственном доме. Бедняга вообразил, что члены семьи "стыдятся" его "необычного вида", якобы выделяющего его из среды нормальных людей.

На самом же деле небольшие недостатки внешности этого человека не были столь уж заметны. Его нос можно было отнести к "классическому римскому" типу, а уши, хоть чуть-чуть и великоваты, привлекали к себе внимание ничуть не больше, чем такие же уши многих сотен тысяч людей. В полном отчаянии родственники привели его ко мне, чтобы посмотреть, не смогу ли я ему чем-нибудь помочь. Я сразу же увидел, что он нуждается не в операции. а только в осознании того факта, что воображение настолько исказило его образ собственного Я, что он перестал видеть вещи в реальном свете. В действительности он не был безобразен, окружающие нисколько не смеялись над ним и не считали его странным. В его несчастье виновато было лишь разгулявшееся воображение, которое создало автоматический Механизм Неудачи, к его огромному несчастью, работавший на полных оборотах. Уже после нескольких сеансов, при поддержке членов семьи, он оказался в состоянии осознать, какую злую шутку сыграло с ним собственное воображение. Со временем с помощью творческого воображения вместо негативного ему удалось воссоздать реальный образ собственного Я и обрести уверенность в себе.

Творческое воображение присуще не только поэтам, изобретателям или философам. Оно - в каждом нашем действии и поступке, именно воображение рисует "цель", в направлении которого предстоит работать нашему автоматическому механизму. Мы совершаем или не совершаем какое-то действие вовсе не благодаря нашей воле, как принято думать, а под воздействием воображения.

Человек всегда как-то поступает, что-то ощущает или делает то или другое в соответствии с теми представлениями о себе и об окружающем мире, которые, по его мнению, являются правдивыми. Таков фундаментальный закон нашего мышления, таков склад нашего ума.

Когда мы наблюдаем драматические проявления этого закона в действиях загипнотизированного человека, мы склонны полагать, что здесь действуют какие-то оккультные, сверхъестественные силы. На самом же деле мы являемся свидетелями нормального процесса функционирования нервной системы человека. Например, если объекту эксперимента, находящемуся под гипнозом внушить, что он на Северном полюсе, он продемонстрирует все признаки пребывания на морозе, его тело действительно покроется "гусиной кожей".

Итак, наша нервная система не в состоянии отличить реальную ситуацию от воображаемой. Она реагирует автоматически на информацию, поступающую из головного мозга, и то, что вы думаете или воображаете, для нее - подлинно.

Секрет гипноза.

Доктор Т. Барбер провел обширные исследования феномена гипноза. В одной из научных статей он писал:

"Мы обнаружили, что объект эксперимента был в состоянии достать удивительные вещи только в том случае, если был убежден, что слова гипнотизера соответствуют истине. Когда гипнотизер доводит объект до такого состояния, что тот начинает искренне верить в правдивость его утверждений, последний и ведет себя соответственно, ибо думает и верит безоговорочно.

Феномен гипноза до тех пор казался чем-то таинственным, пока трудно было поверить, что лишь убеждение может явиться причиной столь необычного поведения. Всегда представлялось, что здесь должно воздействовать нечто большее, какие-то сверхъестественные силы.

Между тем все объясняется весьма просто. Когда объект убежден, что он глухой, он и ведет себя как глухой. Если он убежден, что невосприимчив к боли, то может перенести хирургическую операцию без наркоза. Ничего таинственного здесь нет, все согласуется с природой человека".

Чудо воображения.

Человеческий мозг и вся нервная система сконструированы так, чтобы реагировать автоматически и соответственно обстоятельствам на возникающие проблемы и вызовы окружающего мира. Нужны ли человеку долгие размышления при встрече в лесу с диким медведем - инстинкт самосохранения заставит его улепетывать во все лопатки. Здесь не потребуется долго решать: следует или нет пугаться. В подобных случаях реакция организма автоматическая и соответствует обстоятельствам.

Все это ни для кого, разумеется, не новость. Большинство из нас узнали об этом еще в школе. Но мы не всегда четко себе представляем, что наш мозг и нервная система, автоматически реагируя на внешнюю среду, одновременно и сообщают нам, какова эта внешняя среда. Распространено мнение, что реакция человека, повстречавшего медведя, обусловлена "эмоциями", а не мыслью - то есть информацией, полученной извне и оцененной головным мозгом, которая в конечном счете и вызвала так называемый "эмоциональный взрыв". Таким образом, подлинной причиной известной реакции была мысль или убеждение, а вовсе не эмоция, которая явилась всего лишь бедствием. Короче говоря, человек на лесной тропе реагировал на то, что, по его мысли, или убеждению, или воображению, олицетворяло собой внешнюю опасность. "Сообщение" поступило от разных органов чувств в виде нервных импульсов, которые мозг расшифровал, интерпретировал и оценил. Затем он информировал о результатах в виде понятий или мысленных образов. В конечном счете именно на эти мысленные образы мы обычно и реагируем.

Не подлинная природа вещей определяет ваши поступки и чувства, а мысленные образы. У нас есть известные представления о себе, окружающем мире и людях в нем, и мы ведем себя так, будто эти разнообразные представления точно отражают реальную действительность, подлинную их суть.

Но предположим, что человек на лесной тропе повстречал не настоящего медведя, а какого-нибудь актера, наряженного в медвежью шкуру. Если человек подумает и вообразит, что перед ним не актер, а живой медведь, то его реакция будет точно такой же, как если бы он увидел настоящего медведя. Или, скажем, ему попалась на дороге большая лохматая собака, которую его возбужденное страхом воображение приняло за медведя. Опять же он среагирует автоматически на то, что, по его убеждению, является истиной.

Отсюда неизбежно следует, что если наш мысленный образ собственного Я искажен и нереален, то и реакция на внешние раздражители будет также не соответствующей обстоятельствам.

Понимание того, что наши действия, чувства и поведение всего лишь результат наших представлений и убеждений, дает нам в руки мощный рычаг, в котором психология всегда нуждалась для изменения свойств личности.

Это понимание открывает нам новую психологическую дверь к мастерству, успеху и счастью.

Мысленные образы позволяют нам "практиковать" новые отношения с людьми и черты характера, что иначе было бы недостижимо. Как уже говорилось, наша нервная система не в состоянии отличить реальность от того, что живо нарисовало наше воображение. Когда мы представляем себя совершающими нечто каким-то особым способом, это почти то же самое, что и фактическое исполнение. Мысленная практика помогает достигать совершенства.

В эксперименте, проводившемся под строгим контролем, психолог Р. А. Вандел доказал, что если объект ежедневно определенный период времени проводит перед мишенью, воображая себя мечущим в нее дротики, то его результаты улучшатся в такой же мере, как если бы он в самом деле ежедневно метал дротики в цель.

Один научный журнал сообщил о влиянии мысленной тренировки на повышение мастерства при выполнении штрафных бросков в баскетболе. Группа студентов фактически ежедневно в течение 20 дней практиковалась в бросании мяча. Ее результаты фиксировались в первый и последний день эксперимента.

Вторая группа, у которой также были взяты показатели первого и последнего дня указанного периода, не тренировались вовсе.

Участники третьей группы после первого контрольного дня проводили ежедневно 20 минут на баскетбольной площадке, воображая, что забрасывают мяч в корзину. Предполагаемые ошибки соответственно корректировались.

При подведении итогов эксперимента оказалось, что первая группа улучшила свои показатели на 24 процента, вторая группа не имела сдвигов, а третья группа, тренировавшаяся только мысленно, улучшила результаты на 23 процента!

Воображение и коммерческий успех.

В книге "Как заработать 25 000 долларов в год" Чарльз Рот рассказывает о группе коммивояжеров из Детройта, которые, используя новую идею, увеличили объем торговли на 100 процентов. Другая группа из Нью-Йорка с помощью той же идеи повысила сумму выручки от продажи на 150 процентов. Отдельные коммерсанты даже добились увеличения на 400 процентов.

- И что это за волшебное средство, которое так помогло людям? - спросите вы.

- Оно называется разыгрыванием роли. И вам следует знать о нем, ибо, если вы захотите, оно может помочь и вам.

- А что такое разыгрывание роли?

- Ну, это просто! Вы мысленно представляете себя в различных проблемных ситуациях и затем стараетесь справиться с ними в вашем воображении. В итоге вы знаете, как поступить, если аналогичная или похожая ситуация возникнет в реальной жизни. Ведь торговля, в конце концов, - это вопрос особой ситуации, которая возникает каждый раз, когда вы разговариваете с клиентом. Он что-то спрашивает, высказывает какие-то пожелания или возражения. Если вы знаете, как удовлетворить любопытство покупателя, ответить на вопросы, рассеять сомнения, то покупка состоится. Тренироваться в роли коммерсанта удобно по вечерам, в свободное от работы время в спокойной обстановке. Вообразите, что покупатель - это вы, и выдвигайте невероятнейшие претензии и требования, и постарайтесь найти для каждого случая верный ответ. Какая бы ситуация ни возникла на самом деле, вы всегда в состоянии подготовиться к ней заранее, мысленно рисуя клиента, создающего проблемы, и себя, разрешающего их соответствующим образом.

Мужчинам и женщинам, обращавшимся за советом в связи с желанием найти более подходящую или высокооплачиваемую работу, известный психолог У. М. Марстон всегда рекомендовал серьезно заняться "репетированием". Если вам предстоит важное собеседование в связи, скажем, с поступлением на работу, то он обычно советовал заранее готовиться к разговору. Продумайте всевозможные вопросы, которые могут всплыть во время "интервью", и те ответы, которые вы намерены дать. Затем мысленно прорепетируйте весь разговор. Если даже ни один вопрос в самом деле и не возникнет, проведенная практическая репетиция буквально сотворит чудо. Она придаст вам уверенности. И хотя реальную жизнь нельзя заранее разучить подобно какой-нибудь пьесе, приобретенные в результате мысленной практики навыки позволят вам импровизировать, быстро реагировать на любые обстоятельства, потому что вы уже натренированы реагировать таким образом.

"Будьте хорошим актером", - всегда говорил Марстон, подчеркивая, что в реальной жизни мы всегда играем какую-то роль. Так почему бы не выбрать для себя роль преуспевающего человека - и не репетировать ее?

Я упражняюсь "в голове".

Знаменитый концертирующий пианист Артур Шнабель брал уроки в продолжение лишь семи лет. Он не выносил монотонных и бесконечных упражнений в течение сколько-нибудь длительного времени Когда его спросили, как ему удается добиваться таких успехов при совсем незначительном времени, отдаваемом им роялю, по сравнению с другими концертирующими пианистами, он ответил: "Я упражняюсь в голове".

Голландец К. Г. Коп, известный музыкальный педагог, рекомендует всем пианистам упражняться мысленно. Всякую новую композицию, утверждает он, нужно "проиграть в голове" и запомнить еще до того, как пальцы коснутся клавиш.

Преуспевающие люди с незапамятных времен использовали мысленные "картинки" и упражнения, чтобы добиться желаемых результатов. Наполеон, например, мысленно упражнялся в военном деле задолго до того, как начал участвовать в настоящих сражениях. Конрад Хилтон воображал себя директором гостиницы еще во времена детских игр [отели "Хилтон" - одни из лучших отелей во всем мире.].

Не удивительно, что искусство "мысленного изображения" в прошлом иногда ассоциировалось с "волшебством".

Почему же мысленные изображения дают такие поразительные результаты, отнюдь не являющиеся "волшебством"?

Вы - не машина, но ваша нервная система функционирует подобно машине, и вы ее "оператор".

Повторяю, автоматический Творческий Механизм внутри вас может действовать только в одном случае: ему нужна четкая цель, к которой следует двигаться. Как заметил А. Моррисон, прежде чем сделать то, что нужно, необходимо ясно воспроизвести это в своем воображении. Когда вы мысленно видите то, чего хотите достигнуть, ваш "автопилот" принимается за дело и выводит вас на цель лучше, чем могли бы это сделать вы усилием воли. Доверьтесь ему!

Вместо того чтобы, стиснув зубы, пытаться осуществить желаемое, полагаясь на свою силу воли, постоянно тревожась и расписывая в воображении ошибки и неудачи, вам нужно просто расслабиться, четко представить себе цель и "позволить" вашему Творческому Механизму взять на себя все заботы. Таким образом, четкое представление желаемого результата прямо-таки толкает вас к позитивному мышлению. Вы вовсе не освобождаетесь от необходимости предпринимать усилия и работать, но эти усилия тратятся на то, чтобы вести вас вперед к цели, а не на бесполезные внутренние конфликты, которые возникают, когда вы хотите и делаете одно, а рисуете в своем воображении совсем другое.

Как найти свое лучшее Я и узнать правду о себе.

Тот же самый Творческий Механизм внутри вас может помочь вам найти самый лучший из возможных образов собственного Я, Для этого вам необходимо мысленно нарисовать самого себя таким, каким вы хотели бы стать, и "увидеть себя" в этой новой роли. Такое видение - непременное условие любой трансформации личности, независимо от применяемого метода. Почему-то всегда выходит так, что прежде чем человек сможет перемениться, он должен "увидеть" себя в своей новой роли.

Эдвард Маголдрик использовал данную методику, помогая алкоголикам "переступить черту" от старого представления о себе к новому образу собственного Я. Ежедневно он проводит со своими пациентами сеанс, призывая их закрыть глаза, полностью расслабиться и мысленно "прокручивать кинофильм" о том, какими им хотелось бы стать. В этих воображаемых фильмах они видят самих себя трезвыми, уважаемыми людьми. Видят, как наслаждаются жизнью без алкоголя. Конечно, Маголдрик использует и другие средства, но упомянутая методика - основная в его клинике, которая имеет наивысший показатель избавления алкоголиков от их недуга, чем любое другое учреждение в США.

Мне самому приходилось наблюдать подлинные чудеса с трансформацией личности, когда человек менял образ собственного Я.

Говоря о психологии собственного Я, мы вовсе не стремимся побудить вас создать какой-то надуманный, фантастический образ самого себя: всемогущего, надменного и эгоистичного. Подобное представление оказалось бы в такой же мере не соответствующим реальности, как и убежденность в собственной неполноценности Наша задача - помочь вам найти свое подлинное Я и привести ваши представления о себе в полное соответствие с "объектом, который они отражают". Психологам хорошо известно, что большинство из нас оценивает себя значительно ниже, чем есть на самом деле, "обсчитывает" и "надувает" себя. Фактически никакого "комплекса превосходства" не существует. Те, кто будто бы им обладает, в действительности втайне страдают от ощущения собственной неполноценности; так называемое превосходство - не что иное, как фикция, прикрытие, призванное замаскировать от самого себя и от других свои глубоко спрятанные чувства неуверенности и неполноценности.

Но как узнать правду о самом себе? Как произвести правильную оценку? Мне кажется, что здесь уместно вспомнить о религии. Если уж мы верим во всемогущего, мудрого и любящего все живое Творца, то в состоянии вывести из этого некоторые логические заключения относительно "венца его творения"

- то есть нас с вами. Прежде всего столь мудрый и всемогущий Творец вряд ли стал бы создавать что-то низкосортное, так же как талантливый художник едва ли преднамеренно напишет скверную картину. Всемудрый Творец не стал бы творить существо, заведомо обреченное на неудачи, как никакой промышленник не будет специально закладывать изрядные недостатки, чреватые авариями, в проектируемый им автомобиль. Фундаменталисты говорят нам, что цель и смысл жизни человека - "славит" господа Бога"; гуманисты же утверждают, что главная задача человека - "наиболее полно реализовать свои способности".

Вместе с тем, если мы согласимся с предпосылкой, что Бог - это Творец, любящий и в такой же мере заинтересованный в успехе своего детища, что и обыкновенный земной отец, то тогда, мне кажется, и фундаменталисты, и гуманисты говорят об одном и том же. Ничто не может доставить отцу больше славы, гордости и удовлетворения, чем ребенок, преуспевающий и раскрывший в полную силу свои способности и таланты. Вам когда-нибудь приходилось сидеть рядом с отцом футбольной звезды во время матча? Я никогда не поверю, будто Богу угодно, чтобы его дети бродили по земле с виноватым выражением лица, чувствуя себя жалкими и несчастными, боясь распрямиться и в конце концов стать настоящими людьми.

Упражнение № 2.

"Если вы достаточно долго и настойчиво будете держать перед мысленным взором определенный образ самого себя, то со временем станете на него похожи. Живо вообразите себя потерпевшим поражение, и уже одно это сделает победу невозможной. Также ярко вообразите себя одержавшим победу, и это одно будет неизмеримо способствовать успеху. Полнокровная жизнь начинается с создания вашим воображением картины того, что вы хотели бы совершить или кем желали бы стать" - так считает доктор Тарри Фоздик.

Ваш нынешний образ собственного Я сконструирован из ваших прошлых представлений о самом себе, которые возникли на основе интерпретаций и оценок пережитых вами фактических событий и ситуаций. Вам нужно использовать тот же самый метод для создания адекватного образа собственного Я, который вы раньше задействовали, чтобы сотворить неадекватное представление о себе.

Высвободите для этого ежедневно 30 минут и найдите подходящее место, где бы вы могли побыть одни, где бы вам никто не мешал. Устройтесь поудобнее и расслабьтесь. Затем закройте глаза и дайте простор воображению.

Многие считают, что у них получается лучше, если они представляют, что сидят перед большим экраном и смотрят кинофильм, героями которого являются они сами. Очень важно, чтобы эти картины выходили как можно живее, ярче, ближе соответствовали бы подлинным переживаниям. Необходимо уделять внимание мелким деталям: звукам, цвету, отдельным предметам. Одна из моих пациенток использовала это упражнение, чтобы преодолеть страх перед зубным врачом. Ее усилия не давали результатов до тех пор, пока она не стала различать на своей мысленной картине мельчайшие детали запах антисептического средства в приемной стоматолога прикосновение кожаной обивки подлокотников кресла, вид наманикюренных ногтей врача, манипулирующего инструментами, и т. д. Окружающие детали в этом упражнении имеют первостепенное значение, так как фактически вы набираетесь опыта, проигрывая в воображении подлинные жизненные ситуации. И если созданная вашей фантазией картина достаточно ярка и детализирована, то для вашей нервной системы подобный искусственный опыт в полной мере заменяет опыт реальный.

Важно еще помнить, что в течение этих 30 минут вы видите себя действующим и реагирующим соответственно обстоятельствам, уверенно и безошибочно. Не имеет никакого значения, как вы действовали вчера. И вам не нужно пытаться убедить себя в том, что завтра вы непременно станете поступать только правильно. Когда наступит время, ваша нервная система сама позаботится об этом, если, разумеется, вы будете добросовестно тренироваться. Мысленно представьте, что вы уже действуете, чувствуете так, как вам хотелось бы, что вы уже "стали" тем, кем стремитесь быть. Пожалуйста, не говорите себе: "Завтра я начну поступать именно таким образом". Скажите лишь: "Я представлю себе, что уже действую так - теперь, в эти 30 минут". Вообразите, как бы вы себя чувствовали, если бы уже сделались таким человеком, каким стараетесь стать. Если вы робки и застенчивы, вообразите себя легко и непринужденно вращающимся в обществе людей и испытывающим при этом приятные чувства. Если в определенных ситуациях вы ощущали страх и тревогу, вообразите, что уже ведете себя спокойно и осмотрительно, уверенно и смело, и почувствуйте в связи с этим удовлетворение собой.

Это упражнение закладывает в "память" вашей нервной системы новые данные, помогает создавать новый образ собственного Я. После некоторой тренировки вы с удивлением обнаружите, что уже не пытаетесь, а действуете по-другому, более или менее автоматически и непринужденно. Так оно и должно быть Ведь в вашем нынешнем положении, когда вы чувствуете себя неумелым и неспособным и поступаете неадекватно обстоятельствам, вы делаете это не "размышляя", не "стараясь", не прилагая к этому усилий. Ваши нынешние неадекватные чувства и действия являются автоматическими и самопроизвольными в соответствии с заложенной вами в автоматический механизм нервной системы информацией как реальной, так и полученной в результате игры вашего воображения в прошлом. Поверьте, ваш внутренний механизм будет точно так же автоматически работать, но уже на базе позитивной информации, как работал прежде на основе негативных данных, накопленных в "памяти" нервной системы.

Основные моменты, которые следует помнить (заполните сами):

1.
2.
3.
4.
5.

Перечислите эпизоды, события, ситуации из вашего прошлого, которые можно объяснить с помощью принципов, изложенных в этой главе. Обдумайте их.

Глава 4.
Освободитесь от ложных убеждений.

С моим другом доктором Альфредом Адлером еще в юные годы произошел случай, который наглядно свидетельствует, насколько сильное влияние на поведение и способности человека может оказать твердая убежденность в чем–либо. У него с самого начала не ладилось с арифметикой, и учитель пришел к убеждению, что у мальчика совсем нет способностей к математике. Учитель поделился своим мнением с родителями маленького Альфреда и предупредил, чтобы они не ожидали от сына больших достижений. Убежденность преподавателя передалась и родителям. Адлер пассивно воспринял эту оценку, и его отметки по арифметике как-будто подтверждали ее правильность. Но однажды на занятиях в школе ему внезапно показалось, что он точно знает, как решить задачу, изложенную учителем на доске, которую не смог одолеть ни один ученик в классе. И он сказал об этом учителю; вместе со всем классом тот громко рассмеялся. Однако возмущенный Альфред подошел к доске и, ко всеобщему изумлению, правильно решил задачу. В процессе решения он вдруг почувствовал, что понимает арифметику. В результате обретенной уверенности Адлер стал преуспевать в математике.

Рассказав этот эпизод из жизни моего друга, я хотел указать на то обстоятельство, что он был загипнотизирован ложным мнением относительно своих математических способностей. Загипнотизирован не в переносном, а в прямом, буквальном смысле. Ведь, как уже говорилось выше, сила гипноза в убеждении.

Очень важно при этом помнить, что не имеет никакого значения, каким путем или откуда к вам пришло это убеждение. Весьма вероятно, что вы никогда не сталкивались с профессиональным гипнотизером и никогда не подвергались настоящему гипнозу. Но если мы восприняли чье-то мнение - будь то свое собственное, своего учителя, родителей, друзей, информацию из рекламы или из любого другого источника - и твердо поверили, что высказанная мысль соответствует действительности, то над вами она обретает такую же власть, как и слова профессионального гипнотизера над объектом гипноза.

Научные исследования со всей убедительностью продемонстрировали, что случай с доктором Адлером вовсе не редкость, он типичен практически для всех учащихся, у которых низкие отметки. И Леки после тысяч экспериментов и долголетних поисков также пришел к выводу, что плохие отметки в школе почти в каждом случае в какой-то степени следствие ложных "самооценок" и неправильных "самоопределений" учеников, которые оказывались буквально загипнотизированными такими представлениями о себе, как: "Я - глуп", "Я - слабохарактерен", "У меня нет способностей к математике".

Как ложное представление состарило человека на 20 лет.

В одной из своих книг я рассказал историю некоего "мистера Рассела", который почти за одну ночь постарел на 20 лет из-за ложного убеждения, а затем почти так же быстро обрел молодость, когда узнал правду. История такова.

Я прооперировал нижнюю губу Рассела за очень скромную плату с условием: он скажет любимой девушке, что на операцию истратил все свои сбережения. Девушка не возражала, когда он тратил деньги на нее, и утверждала, что любит его, но не может выйти за него замуж, потому что у него, мол, слишком толстая нижняя губа. Однако когда Рассел сказал девушке то, что было условлено, и с гордостью продемонстрировал свою новую нижнюю губу, то последовала реакция, которую я и ожидал, а Рассел никак не предвидел. Девушка буквально пришла в ярость, обозвала Рассела болваном за то, что он истратил все свои деньги, и заявила совершенно недвусмысленно, что никогда не любила и не полюбит его, что просто водила его за нос, пока у него были деньги. Вместе с тем она пошла еще дальше, чем я мог предположить. Охваченная бешеной злобой, девушка заявила, что напускает на Рассела "проклятье Вуду". Надо заметить, что и Рассел и его девушка были выходцами с одного из островов Вест-Индии, где сильна вера в некую сверхъестественную силу - Вуду и в колдовство. Правда, Рассел происходил из довольно зажиточной, культурной семьи и сам имел высшее образование.

Тем не менее, когда в припадке ярости девушка прокляла его, Рассел почувствовал легкое неудобство, но не придал этому большого значения.

Однако через некоторое время он вспомнил об этом, когда обнаружил на внутренней части губы небольшой твердый нарост. Приятель, знавший о "проклятии Вуду", посоветовал Расселу проконсультироваться с неким доктором Смитом, который тут же убедил беднягу, что нарост - это

ужасный африканский вирус, который постепенно высосет все жизненные соки. Рассел забеспокоился и стал постоянно искать у себя признаки, свидетельствующие об ухудшении здоровья. И естественно, вскоре "обнаружил" их. Он лишится аппетита и сна.

О случившемся мне стало известно, когда Рассел пришел ко мне в клинику, через несколько недель после операции. Медсестра его не узнала, и неудивительно, ибо, когда Рассел в первый раз посетил меня, это был видный молодой человек, если не считать несколько толстой нижней губы. Почти двухметрового роста, атлетического телосложения, с манерой поведения, которая говорила о чувстве собственного достоинства и делала его чрезвычайно привлекательным. Казалось, каждая пора его тела источала неуёмную жизненную силу.

Сидевший же теперь передо мной Рассел выглядел постаревшим по крайней мере лет на двадцать. Руки тряслись, как у немощного старика, глаза и щеки глубоко запали. Он потерял, вероятно, в весе не менее 30 фунтов. Его облик свидетельствовал о процессе, который мы, медики, за неимением более подходящего термина, называем старением.

Осмотрев губу Рассела, я заверил его, что смогу избавить его от "африканского вируса" менее чем за полчаса. Что и сделал. Нарост, причинивший столько страданий, оказался небольшим рубцом, оставшимся после операции. Я удалил его и показал Расселу. Было очень важно, чтобы он убедился в правдивости моих слов. Послышался вздох облегчения, и почти мгновенно изменились его выражение лица и осанка.

Через несколько недель я получил теплое письмо от мистера Рассела с фотографией его самого и новой невесты.

Он вернулся на родину и женился на девушке, с которой дружил еще в детстве. Человек на фотографии выглядел как тот, первый мистер Рассел. Он заметно помолодел, и довольно быстро. Знание правды не только освободило его от страха и восстановило былую уверенность в себе, но повернуло вспять "процесс старения".

Если бы вы, подобно мне, могли видеть мистера Рассела "до" и "после", вы бы никогда впредь не усомнились в силе воздействия убеждения, а также в том, что мнение из любого источника, принятое за правду, по своему влиянию ни в чем не уступает гипнозу.

Каждый под гипнозом?

Можно без преувеличения сказать, что каждый из нас в какой-то мере загипнотизирован то ли представлениями, которые он некритически воспринял из других источников, то ли идеями, которые пришли в голову ему самому и которые, как он убедил себя, соответствуют действительности. Эти негативные представления и идеи с такой же силой влияют на наше поведение, как и те, которые внушаются объекту гипноза профессиональным гипнотизером. Вам когда-нибудь приходилось бывать на демонстрационных сеансах настоящих гипнотизеров? Если не приходилось, то позвольте мне рассказать вам всего о нескольких опытах с гипнотическим внушением.

Гипнотизер говорит футболисту, что его рука прилипла к столу и он не может ее оторвать И сколько бы спортсмен ни пытался, сколько бы ни напрягал мускулы, его рука остается лежать на столе. Он просто не может.

Гипнотизер говорит мастеру-тяжеловесу, что он не может поднять со стола карандаш. И наш атлет, обычно поднимающий штангу весом в 400 фунтов, не в состоянии, несмотря на все потуги, приподнять обыкновенный карандаш.

И что интересно: гипноз не сделал спортсменов слабее; они обладают прежней силой; вместе с тем, не осознавая того, они работают против себя. С одной стороны, они сознательным усилием, сокращая нужные мускулы, пытаются поднять руку или карандаш, но, с другой стороны, внушение ("вы не можете этого сделать") заставляет, помимо их воли, сокращать мускулы, работающие в противоположном направлении. Негативное убеждение не позволяет им проявить свои истинные возможности.

Еще у одного атлета с помощью динамометра измеряли силу мышц руки. И как бы он ни старался, ему не удавалось выжать более 100 фунтов. Затем под гипнозом ему сказали: "Вы очень сильны. Сильнее, чем когда-либо прежде в вашей жизни. Много, много сильнее. Вас самого удивляет ваша сила". После этого внушения спортсмен легко довел стрелку динамометра до 125-фунтовой отметки.

Любопытно, что гипноз ничего не добавил к его фактической силе, он просто преодолел негативное убеждение, которое прежде мешало атлету проявить свою подлинную силу. Другими словами, спортсмен в состоянии бодрствования сам установил ограничения на свои возможности, убедив себя в том, что он может выжать лишь 100 фунтов. Гипнотизер не сделал ничего другого,

кроме как устранил психологический блок и позволил спортсмену раскрыть свои истинные способности. В сущности, гипнотизер временно "разгипнотизировал" объект испытания, освободил его от самоограничительного убеждения относительно собственных возможностей.

Когда во время гипнотического сеанса вы видите "чудеса", легко предположить, что гипнотизер действительно обладает какой-то сверхъестественной силой. Внезапно заики начинают говорить без запинки, робкие и застенчивые делаются общительными и самоуверенными и даже произносят речь, не умеющие быстро сосчитать, даже пользуясь бумагой и ручкой, вдруг начинают умножать в голове трехзначные числа и т. д. Часто складывается впечатление, что здесь главную роль играет волшебное слово гипнотизера, уверившего объект в том, что он может что-то сделать. Но это не так. Способность к действиям, совершенным под гипнозом, всегда была присуща этим людям еще до того, как они встретились с гипнотизером. Однако они были не в состоянии ее использовать, поскольку не знали о ее существовании. Они закупорили, "заклинили" свои способности в результате собственных негативных убеждений. Сами того не ведая, они загипнотизировали себя, убедив, что не могут делать подобные вещи. И было бы правильнее сказать, что гипнотизер их не загипнотизировал, а "разгипнотизировал".

Точно так же внутри нас независимо от того, каким бы хроническим неудачником вы себя ни представляли, заложены способность и сила, необходимые, чтобы добиться желаемого, быть счастливым и преуспевающим. В вас сейчас, сию минуту покоятся силы, позволяющие вам совершить такое, о чем вы никогда и не мечтали. Они станут для вас доступными, как только вы откажетесь от ваших предубеждений. Постарайтесь как можно быстрее освободиться от негативных убеждений "Я не могу", "Я ничего не стою", "Я этого не заслуживаю" - и от других мнений о себе, ограничивающих, сдерживающих ваши реальные способности.

Как избавиться от комплекса неполноценности.

По меньшей мере 95 процентов всех людей в какой-то степени испытывают или испытывали в прошлом чувство собственной неполноценности, а для миллионов это самое ощущение неполноценности все еще остается серьезным препятствием на пути к преуспеванию и счастью.

В известном смысле каждый человек на земле в чем-то слабее другого человека или целой группы людей. Я совершенно точно знаю, что не в состоянии поднять штангу или толкнуть ядро, как это делают классные спортсмены. Я это знаю, но это не вызывает у меня чувства неполноценности и не портит мне жизнь; в этом случае я просто не сравниваю себя с другими в неблагоприятном для меня аспекте и не считаю, что я плох только потому, что не в состоянии сделать что-то так же мастерски, как они. Мне известно, что в какой-нибудь сфере любой человек, с которым мне приходится встречаться - от мальчишки-газетчика на углу улицы до президента банка, - в чем-нибудь превосходит меня. Однако никто из этих людей не может привести уродливые, обезображенные человеческие лица в нормальный вид, вообще делать целый ряд других вещей лучше меня И я уверен, они не чувствуют себя из-за этого менее полноценными.

Чувство неполноценности вырастает не столько из фактов и нашего повседневного опыта, сколько из наших выводов, касающихся этих фактов, и из наших оценок повседневного опыта. Например, то, что я неважный штангист и плохой танцор, - это факт. Но отсюда не вытекает, что я в целом неполноценный человек. Неспособность штангиста и профессионального танцора осуществить хирургическую операцию свидетельствует лишь о том, что хирурги они - никакие, но это не означает, что поэтому они "никудышные люди". Все зависит от того, "какими" и "чьими" мерками мы себя измеряем.

Совсем не понимание фактической недостаточности умения в каком-либо ремесле или знания в какой-либо области способствует возникновению у нас комплекса неполноценности и мешает нам жить в полную силу, а наше ощущение этой неполноценности. И это ощущение неполноценности возникает только по одной причине: мы оцениваем или измеряем себя не собственными мерками, а "максимальными стандартами" других лиц. Когда мы так поступаем, то неизбежно оказываемся на "втором месте". Но поскольку мы думаем, верим и предполагаем, что должны соответствовать тем, другим "стандартам", мы, естественно, начинаем чувствовать себя несчастными, людьми второго сорта и приходим к заключению, что нам чего-то недостает. Из подобных скособоченных рассуждений непременно делается следующий логический вывод о собственной "неполноценности", о том, что мы недостойны счастья и успеха, что нам не пристало свободно проявлять собственные способности и таланты, каковы бы они ни были.

Такое происходит в том случае, если мы позволяем себе загипнотизироваться совершенно ошибочной идеей, которую можно сформулировать примерно следующим образом: "Я должен быть

похожим на того–то" или "Я должен быть как все". Обнаружить несостоятельность подобной формулировки не составляет большого труда, ибо на самом деле не существует единого стандарта для всех. Человеческое общество состоит из индивидуальностей, из которых ни одна не похожа на другую.

Человек с комплексом неполноценности только усугубляет ошибку, когда начинает стремиться к превосходству. Ведь его ощущение базируется на неверном предположении о собственной неполноценности. Исходя из этой ложной посылки, он создает всю структуру "логических рассуждений" и помыслов. "Если, - говорит такой человек, - я чувствую себя неуютно из-за собственной неполноценности, то, чтобы избавиться от неприятного ощущения, нужно быть как все, а чтобы было совсем хорошо, нужно добиться превосходства над другими". Неуемное стремление к превосходству лишь усиливает тревогу, доставляет еще больше разочарований и порой приводит к неврозам. Человек становится еще несчастнее, и чем он "сильнее старается", тем несчастнее становится.

Неполноценность и Превосходство - две стороны одной медали. Избавление - в осознании, что сама медаль фальшива. Правда такова: Вы - не худший. Вы - не лучший. Вы - это Вы, и только.

Вы как личность не должны сопоставлять себя с какой-нибудь другой личностью просто потому, что не существует на всей планете другой личности, полностью совпадающей по своим качествам с вашей. Вы в такой же мере не обязаны походить на других, в какой они не обязаны походить на вас.

В природе не существует стандартного человека, о котором можно было бы сказать, что он является мерилом для всех. Каждый человек уникален. Авраам Линкольн однажды заметил, что Бог, должно быть, очень любил обыкновенных людей, ибо сотворил их так много. Но Линкольн заблуждался.

"Обыкновенных людей", созданных по единому образцу, не бывает. Президент был бы ближе к истине, если бы сказал: "Бог, должно быть, очень любил необыкновенных людей, ибо создал их так много".

Прислушайтесь к совету и перестаньте мерить свои способности чужими "стандартами". Вы - Не "они", и между вами никогда не будет - да и не должно быть - полного совпадения. Как только вы постигнете эту простую, очевидную истину, воспримете ее и поверите в нее, ваше чувство неполноценности бесследно исчезнет.

Конфликт воли и воображения.

В процессе освобождения человека от самогипноза ключевую роль играет расслабление. Наши теперешние убеждения - хорошие или плохие, верные или ложные - сложились без всяких усилий с нашей стороны, без какого бы то ни было напряжения, без приложения силы воли. Наши привычки - полезные или вредные - возникли в аналогичных условиях. Отсюда вытекает, что для формирования новых убеждений и новых привычек нам следует идти тем же путем.

Достаточно убедительно доказано, что попытки изменить убеждения и исправить привычки с помощью усилий или силы воли чаще всего дают обратные результаты. Неприметный французский фармацевт Эмиль Куэ, который в 20-е годы нашего столетия поверг в изумление весь мир своими результатами, полученными с помощью "силы внушения", утверждал, что напряжение - одна из главных причин, не позволяющих человеку в полной мере задействовать свои внутренние силы. "Чтобы быть эффективными, ваши установки (желаемые цели) должны внушаться без всякого напряжения". И еще одно знаменитое высказывание Куэ: "Когда вступают в конфликт воля и воображение, неизменно побеждает воображение".

Доктор Найт Данлоп всю жизнь посвятил изучению процесса формирования привычек и приобретения знаний и, вероятно, провел экспериментов в этой области больше любого другого психолога. Его методики успешно применяются для избавления от разнообразных дурных привычек, причем от таких, которые не поддаются другим методам. В основе его системы лежит признание того факта, что усилие является большим препятствием на пути к избавлению от вредных и приобретению новых привычек. Используя усилие, чтобы удержаться от нежелательной манеры поведения, вы в действительности только укрепляете ее, считает он. Опыты Данлопа подтвердили, что лучший способ преодолеть какую-нибудь привычку - это мысленно сформировать ясный образ желаемого конечного результата и упражняться без всяких усилий в достижении намеченной цели. Данлоп установил, что если постоянно держать в своем воображении желаемую конечную цель, то благоприятный эффект дадут как "позитивная практика" (воздержание), так и "негативная практика" (сознательное следование привычке).

Во многих случаях уже простого воздержания от усилий или чрезмерного сознательного напряжения бывает достаточно, чтобы стереть возникшую в нервной системе программу

неправильного поведения. Доктор Дж. Грин, основавший госпиталь для лиц с нарушениями речи, часто повторяя: "Если они могут расслабиться, то могут и говорить". Доктор Маттью Н. Чаппелл подчеркивал, что часто усилие или сила воли, с помощью которых пытаются преодолеть, например, тревогу, только еще больше закрепляют это состояние.

Физическое расслабление, если его практиковать ежедневно, станет непременно сопровождаться расслаблением психическим, что позволит улучшить сознательный контроль за автоматическим механизмом. Таким образом, можно утверждать, что физическое расслабление уже само по себе оказывает мощное разгипнотизирующее воздействие, освобождая нас от негативных установок и реакций.

Упражнение № 3. Как использовать воображение для расслабления.

Это упражнение следует делать ежедневно по меньшей мере в течение 30 минут.

Устройтесь поудобнее, сидя в кресле или лежа на спине. Сознательно и последовательно, но без особых усилий и чрезмерного напряжения расслабьте различные группы мышц. Просто последовательно сконцентрируйте внимание на различных частях тела и понемногу "отпускайте". Вы убедитесь, что в состоянии сознательно расслабиться до известной степени. Например, вы можете перестать хмуриться и расправить кожу лба, уменьшить напряженность в челюстях, расслабить кисти рук, руки, плечи, ноги. Уделите этому около 5 минут и потом не обращайте на ваши мускулы внимания. Здесь должны окончиться ваши сознательные действия. С этого момента вы будете расслабляться все больше и больше при помощи вашего Творческого Механизма, который делает свое дело автоматически. Другими словами, вы станете мысленно рисовать "картинки" желаемого результата и предоставите вашему автоматическому механизму реализовывать эти цели для вас.

Картина 1.

Вообразите себя лежащим свободно на постели. Представьте, что ваши ноги сделаны из монолитного бетона. Мысленно вы видите себя лежащим с двумя тяжелыми ногами из бетона. Вообразите, как эти две тяжелые бетонные ноги вдавились в матрац. Теперь представьте себе ваши руки сделанными из бетона. Они очень тяжелые, глубоко погрузились в постель и с огромной силой давят на кровать. Вообразите, что в комнату входит друг и пытается приподнять ваши тяжелые, тяжелые бетонные ноги. Но они слишком тяжелы для него, он не в состоянии их оторвать от матраца. Затем проделайте то же самое с вашими руками, шеей и т. д.

Картина 2.

Вообразите, что вы - большая кукла-марионетка. Ваши кисти рук, руки, предплечья и плечи соединены между собой веревочками. Все отдельные части ног также прикреплены друг к другу веревочками. А шеи нет, вместо нее одна веревочка. Шнурки, с помощью которых имитируются движения рта, совсем ослабли, и нижняя челюсть отвисла и лежит на груди. Все веревочки, которыми связаны различные части вашего тела, настолько ослабли, что вы лежите, широко раскинувшись на кровати, разболтанный и вялый.

Картина 3.

Вообразите, что ваше тело состоит из целого ряда надувных резиновых баллонов. Вот на ступнях открываются два вентиля, и воздух начинает уходить из ваших ног. Они постепенно сжимаются, и вскоре от них остаются лишь одни резиновые формы, плоско лежащие на кровати. Затем открывается вентиль на груди, и воздух постепенно покидает туловище, которое также превращается в плоский резиновый силуэт. После этого представьте себе такую же картину с руками, головой, шеей.

Картина 4.

Многие находят, что данное упражнение лучше других помогает расслабиться. Для этого нужно только постараться воскресить в памяти наиболее приятные и успокаивающие эпизоды из прошлого. В жизни каждого человека обязательно были моменты или периоды, когда он чувствовал себя особенно легко, спокойно и в согласии со всем миром. Выберите из своего прошлого наиболее подходящие для вас сцены и попробуйте воспроизвести их мысленно во всех деталях. Это может быть вид горного озера, где вы однажды, возможно, ловили рыбу. Попытайтесь вспомнить некоторые мелкие подробности окружающей местности, например мелкую рябь на воде. Какие звуки присутствовали? Слышали ли вы тихий шелест листвы? Или, быть может, в вашей памяти всплывет, как некогда, очень давно, вы, совершенно расслабившись и даже немного сочный, сидели у костра. Помните, как потрескивали и постреливали угольками поленья? Какие еще предметы и звуки окружали вас? Не исключено, что вам припомнится день, проведенный на пляже, прикосновение песка к вашему телу, запах воды, ласкающие лучи летнего солнца. Дул ли тогда легкий ветерок? Ходили ли у воды чайки? Чем больше подробных деталей вы вспомните и мысленно себе представите, тем больше преуспеете.

Ежедневная практика позволит вам видеть эти сцены все яснее и четче и, кроме того, набираться опыта. Она укрепит связь между мысленными образами и физическими ощущениями. Вы все больше и больше будете овладевать техникой расслабления, и это отложится в "памяти" нервной системы и будет использовано в последующих упражнениях. Основные моменты, которые следует помнить (заполните):

1.
2.
3.
4.
5.

Перечислите эпизоды, события, ситуации из вашего прошлого, которые можно объяснить с помощью принципов, изложенных в этой главе. Обдумайте их.

Глава 5.
Сила позитивного мышления.

В глазах многих моих пациентов читается прямо-таки разочарование, когда здравый рассудок, данный им природой, я рекомендую использовать для избавления от негативных убеждений и привычек. Это кажется им слишком простым и "ненаучным". И тем не менее подобные рекомендации дают заметные результаты. А кроме того, базируются на вполне научном фундаменте.

Существует широко распространенное заблуждение, что логические, здравые рассуждения не имеют власти над бессознательными процессами и механизмами и, для того чтобы изменить негативные убеждения, чувства или привычки, нужно непременно "копать глубже", внедряясь в сферу бессознательного.

Ваш автоматический механизм или то, что последователи З. Фрейда называют бессознательными психическими силами, свободен от всяких эмоций. Он функционирует как машина, не имея собственной "воли", и всегда реагирует в соответствии с вашими нынешними убеждениями и на основании вашего истолкования происходящих вокруг событий и явлений. Он создает нужное настроение, стремясь осуществить цели, сознательно вами определяемые. Работает ваш автоматический механизм только с помощью той информации, которую вы закладываете в него в форме идей, убеждений, интерпретаций и взглядов.

"Контрольная кнопка" вашей бессознательной машины - сознательная мысль. Именно благодаря сознательным размышлениям, пусть не всегда логичным, а порой и далеким от реальности, в вас формируются негативные, негодные модели реагирования, и только через разум можно изменить эти нежелательные навыки автоматических ответных действий.

Доктор Джон Шиндлер из знаменитой клиники в Монро (штат Висконсин) приобрел широкую известность своими удивительными успехами в помощи несчастным людям, страдающим неврозами. Благодаря ему они смогли обрести радость бытия и вернуться к плодотворной, счастливой жизни. Доля выздоровевших среди его пациентов значительно выше, чем у специалистов–психоаналитиков. Сердцевиной своего метода он считал сознательно контролируемое мышление: "Настоящее и будущее зависит от приобретения новых навыков, новых точек зрения на старые проблемы. В непрестанном ворошении прошлого просто нет будущего. Лежащие в основе неврозов эмоциональные проблемы каждого пациента имеют один и тот же общий знаменатель: проблема состоит в том, что пациент забыл, как, а вероятнее всего никогда и не умел, контролировать свое нынешнее мышление таким образом, чтобы оно доставляло радость".

Не бередите старые раны. Игнорируйте неудачи.

Тот факт, что в бессознательном "похоронены" воспоминания о прежних неудачах, неприятных и мучительных переживаниях, вовсе не означает, что для успешной трансформации личности их нужно обязательно "поднимать на поверхность", обнажать и дотошно исследовать. Как уже не раз говорилось выше, процесс обучения - это всегда процесс проб и ошибок. Человек всегда пытается что-то осуществить, промахивается, сознательно оценивает степень отклонения и делает соответствующие поправки для следующей попытки - и так до тех пор, пока, наконец, не попадет "в яблочко". Навыки, модели реагирования, ведущие к успеху, запоминаются и при необходимости "копируются" в будущем. Так происходит, когда человек учится метать дротики, петь, водить автомашину, играть в гольф, вести светский образ жизни - словом, овладевать любым мастерством. Вспомните, к примеру, игру "электронная мышь", которая "учится" проскакивать через лабиринт под носом у кошки. Все

сервомеханизмы в силу своей конструкции накапливают в "банке данных" прошлые ошибки, неудачи, болезненные и тягостные эпизоды. Подобный негативный опыт вовсе не сдерживает процесс обучения, а, наоборот, содействует ему, если его использовать должным образом в качестве "негативной информации" и рассматривать как отклонение от желаемой цели.

Но важно уяснить: как только ошибка обнаружена. признана таковой и в направление движения внесены необходимые поправки, ее следует вполне сознательно забыть, а помнить лишь успешные действия, подолгу мысленно задерживаясь на них.

Запечатленная в мозгу информация о прошлых неудачах нисколько не вредит, если наша сознательная мысль и внимание сконцентрированы на положительной цели, которую нужно достигнуть. Поэтому лучше не бередить старые раны.

Наши ошибки, просчеты, неудачи, а порой и обиды - это необходимые ступени учебного процесса. Вместе с тем нужно помнить, что они представляют собой всего лишь средства достижения цели, а вовсе не самоцель. После того как они выполнили свою задачу, о них следует больше не вспоминать. Если мы все время преднамеренно возвращаемся в мыслях к нашим ошибкам, постоянно обвиняем и выговариваем себе за них, то - помимо нашей воли - ошибка или неудача превращается в "цель", которая удерживается в воображении и памяти. Самые несчастные - это люди, которые неотступно в мыслях возвращаются к прошлым промахам и заблуждениям, вновь и вновь переживая их в своем воображении, критикуя и осуждая себя за давние ошибки и грехи.

Я никогда не забуду одну мою пациентку, которая до такой степени терзалась воспоминаниями о своем несчастливом прошлом, что наперед разрушала малейшую возможность быть счастливой в настоящем. В течение многих лет она жила, испытывая горечь и обиду. Причиной тому был выраженный порок - заячья губа. Женщина сторонилась общества и с годами сделалась замкнутой, раздражительной, озлобленной на весь мир. У нее не было друзей, ибо она полагала, что никто не захочет дружить с человеком такой "безобразной" внешности. Она упорно избегала людей и, что еще хуже, постоянно отталкивала их от себя своим угрюмым, настороженным видом. Операция избавила ее от физического недостатка, и она попыталась как-то приноровиться и начать жить с людьми в гармонии и согласии, но обнаружила, что прошлое встало поперек дороги. Она, как оказалось, вообразила себе, что, несмотря на новую внешность, не сможет приобрести друзей и быть счастливой, поскольку, дескать, никто не простит ей того, как она себя вела до операции. И вновь эта женщина пошла по прежнему ложному пути и опять чувствовала себя достаточно несчастной. Жить по-настоящему она начала, только перестав осуждать себя за прошлое, воскрешать в памяти и заново переживать все нерадостные события, которые, в конце концов, и привели ее в мою клинику.

Непрекращающееся самобичевание за давние ошибки и грехи нисколько не облегчает и не помогает делу, а лишь закрепляет навыки, которые вам хотелось бы изменить. Воспоминания о прошлых неудачах могут самым неблагоприятным образом повлиять на сегодняшние действия, если мы без конца думаем о них и в довершение всего еще и мысленно повторяем: "Вчера я потерпел неудачу, а это значит, что меня и сегодня ожидает неудача". Однако нет никаких доказательств, что подсознательные стереотипы наших реакций в различных ситуациях обладают способностью самопроизвольно повторяться и закрепляться и что, прежде чем изменить поведение, обязательно нужно вытравить из памяти все глубоко похороненные знания о прошлых промахах. Вовсе нет. Мы становимся жертвами нашего осознанного мышления. Ведь это сознательная часть нашей личности рассуждает, делает выводы, выбирает воображаемые цели, на которых сосредоточивается наш автоматический Творческий Механизм. В ту самую минуту, когда мы меняем направление наших мыслей, перестаем усиливать прошлые негативные стереотипы, прошлое с его ошибками и просчетами теряет над нами власть.

Обратимся опять к практике гипноза. Если стеснительному, робкому человеку внушить под гипнозом, что он в состоянии смело и уверенно произнести речь, его стереотип поведения мгновенно меняется. В такой момент он действует в соответствии со своими сиюминутными убеждениями. Все внимание сконцентрировано на достижении положительной цели, и ни одной–единственной мысли не расходуется на прошлые неудачи.

В своей занимательной книге "Очнись и живи" Доротея Бранд рассказывает, как эта самая идея позволила ей стать более продуктивным и преуспевающим писателем, использовать способности, о существовании которых она у себя даже и не подозревала. Увиденное однажды во время публичного гипнотического сеанса изумило ее и расшевелило любопытство. А тут вскоре на глаза попалась фраза, написанная психологом Ф. М. Майерсом, которая, по словам Бранд, перевернула всю ее жизнь. Майерс, в частности, доказывал, что таланты и способности проявляются под гипнозом благодаря тому, что в гипнотическом состоянии происходит очищение памяти от прежних неудач. Если такое возможно под гипнозом, сказала себе мисс Бранд, если обыкновенные люди действительно носят в себе таланты, способности и возможности, которые сдерживаются и не используются только потому,

что в памяти сохраняются прошлые промахи, то почему бы не воспользоваться этими способностями и талантами в нормальном состоянии, игнорируя ошибки и действуя так, словно неудачи и быть не может? Она решила попробовать и вести себя, исходя из посылки, что возможности и способности уже наличествуют и она уже может пользоваться ими, отбросив нерешительность и не оглядываясь поминутно назад. За год ее продуктивность как писателя - да и спрос на ее книги - выросла во много раз. Еще одним поразительным результатом эксперимента явилось то, что она обнаружила у себя ораторское дарование, стала часто и ярко выступать с лекциями, хотя прежде чрезвычайно не любила и не умела говорить перед публикой.

Метод Бертрана Рассела.

В книге "Покорение счастья" Бертран Рассел пишет: "Я не был рожден счастливым. В отрочестве мой любимый псалом начинался словами: Утомлен я воздыханиями моими. В юности меня тяготила жизнь и я постоянно пребывал на грани самоубийства, от которого меня, однако, удерживал глубокий интерес к математике. Теперь же, напротив, жизнь моя полна радости. Я мог бы сказать, что с каждым годом радуюсь жизни все больше и больше. Во многом это происходит благодаря тому, что я перестал заниматься самим собой. Подобно другим, воспитанным в духе строгого пуританства, я имел привычку подолгу размышлять о своих прегрешениях, безрассудных поступках и ошибках. Но постепенно я научился относиться спокойно к собственным недостаткам и концентрировать внимание на объектах, лежащих вне меня: на ситуации в мире, на различных сферах знаний, на людях, которые мне дороги". В той же самой книге Рассел описывает метод, который он использовал, чтобы изменить стереотип автоматического реагирования. "Вполне возможно, - пишет он, - преодолеть сложившиеся в сфере бессознательного детские впечатления и даже изменить содержание отложившейся там информации, избрав подходящий метод. Каждый раз, когда вы начинаете чувствовать угрызения совести в связи с поступком, который, как говорит вам рассудок, вовсе не является безнравственным, проанализируйте причину возникновения этого чувства и обстоятельно докажите себе его абсурдность. Ваши сознательные убеждения должны быть настолько яркими и выразительными, чтобы в сфере бессознательного отложился сильный отпечаток, способный справиться с отпечатком, оставленным там в детстве вашей матерью или няней. Не довольствуйтесь простым сопоставлением моментов разумного и абсурдного. Вглядитесь в абсурдное пристально, с решимостью не придавать ему значения и не позволить господствовать над вами. Всякий раз, когда в ваше сознание проникают нелепые мысли и чувства, вырывайте их с корнем, анализируйте и отбрасывайте. Не позволяйте себе быть мягкотелым созданием, которым наполовину правит разум, а наполовину - детские глупости.

Но чтобы "восстание духа" действительно принесло человеку счастье, давая возможность радостно жить, ему необходимо прислушаться и глубоко поразмышлять над тем, что говорит его рассудок. Большинство людей полагает, что если внешне отбросить предрассудки своего детства, то на этом можно успокоиться. Они не осознают, что предрассудки затаились на глубине. Я считаю, что человеку необходимо твердо решить, во что он сознательно хочет верить, и никогда не воспринимать без предварительной критической оценки противоположных мнений, не позволять им властвовать над собою даже короткое время. Все сводится к дискуссии с самим собой в те моменты, когда появляется искушение вернуться в детство, - но к дискуссии очень короткой".

Вы могли бы вползти в кабинет начальника?.

Сама природа устроила человеческий разум таким образом, чтобы все идеи и концепции, которые составляют целостную структуру личности, были совместимы друг с другом. Если сознательно вдруг обнаруживается несовместимость какой-либо идеи, она должна быть отвергнута.

Один из моих пациентов смертельно пугался всякий раз, когда его вызывало "большое начальство". Его страхи и нервозность были изжиты за один сеанс. В частности, я спросил:

- Вы смогли бы в буквальном смысле на четвереньках вползти в кабинет начальника и пасть перед ним ниц?

- Ни в коем случае, - возмутился тот.

- Тогда почему вы мысленно раболепствуете и ползаете?

Следующий вопрос:

- Вы пошли бы к начальнику с протянутой рукой, выпрашивая десять центов на чашку кофе?

- Ни за что!

- А разве вы не замечаете, что, по сути, делаете то же самое, когда слишком озабочены тем, как он вас примет? Ведь мысленно вы протянули руку, выпрашивая признать в вас человека и личность!

Прескотт Леки, о котором я рассказывал вам раньше, обнаружил, что существует мощный рычаг для измерения мироощущения человека. Речь идет о своеобразном стандарте убеждений, который свойствен почти каждому из нас:

1) Ощущение или вера, что он способен внести свою лепту в общее дело, выполняя свои обязанности при сохранении определенного уровня независимости;

2) Ощущение, что внутри любого из нас есть "нечто", что не должно претерпевать унижений.

Задайтесь вопросом: почему?

Позитивное мышление как лечебный метод пока еще не получил широкого признания. Одна из причин состоит в том, что им редко пользуются.

Выявите прежде всего причины, которые лежат в основе вашего негативного поведения. Может быть, "всегда происходит что-то", в результате чего вы терпите неудачу, хотя успех, казалось, был так близок? Возможно, в глубине души вы полагаете себя "недостойным" или не заслужившим успеха? Не испытываете ли вы неловкости в общении с людьми? Быть может, вы вообразили, что хуже их или что люди настроены по отношению к вам недружелюбно? Не ощущаете ли вы тревоги и страха в сравнительно безопасных ситуациях? Может быть, вы считаете, что мир, в котором вы живете, враждебен, неприветлив, опасен или что вы почему-либо "заслуживаете наказания"?

Помните - в основе поведения и эмоций лежат убеждения. Чтобы проверить правильность убеждений, необходимо задаться вопросом: "почему"? Нет ли дела, которым вы желали бы заняться, задачи, которую хотели бы выполнить, какого-нибудь вида деятельности, в котором вы предпочли бы реализовать свои способности, но не решаетесь, полагая, что не сможете? Итак, задайтесь вопросом: "почему"?

- Почему вы уверены, что не сможете?

Затем уточните: эта уверенность базируется на реальных фактах, на моих предположениях или, быть может, вообще на ложных выводах?

Спрашиваем себя дальше:

- Существуют ли убедительные основания для подобного мнения?

- Приду ли я в аналогичной ситуации к такому же выводу относительно другого человека?

- Должен ли я и дальше чувствовать и действовать так, словно это правда, если убедительных оснований верить в это нет?

Не ограничивайтесь прочтением указанных вопросов. Поломайте над ними голову. Глубоко задумайтесь. Пусть они заденут вас за живое. Уверен, вы почувствуете, что "обсчитываете" и "обкрадываете" себя. И если дело обстоит именно так, не следует ли возмутиться и даже крепко рассердиться на себя? Эти эмоции иногда здорово помогают освободиться от ложных убеждений. Помните, как Альфред Адлер "страшно рассердился" на себя и на учителя и оказался в состоянии отбросить убеждение, будто он не способен к математике? Подобные случаи не так уж редки.

Один пожилой фермер рассказывал, как бросил курить, однажды забыв табак дома и обнаружив, что нужно идти назад 2 мили. По дороге он внезапно понял, что сделался рабом привычки, унижающей его достоинство. Рассердившись на себя, он вернулся в поле и никогда больше не курил.

Известный адвокат Кларенс Дарроу как-то сказал, что его профессиональное восхождение началось в тот день, когда он попытался получить кредит в 2 тыс. долларов, чтобы купить дом. Сделка близилась к благополучному завершению, но тут вмешалась жена ростовщика, заявившая мужу: "Не будь дураком, он никогда не заработает достаточно, чтобы вернуть долг". Дарроу и сам серьезно сомневался на этот счет. Но когда он услышал ее слова, то самое "нечто" произошло и в нем. Здорово разозлившись на женщину, на себя, он сразу же решил, что непременно добьется успеха.

Похожую ситуацию пережил и один из моих друзей, предприниматель. К 40 годам он совсем не мог похвастаться успехами и постоянно тревожился, как пойдут дела дальше, терзал себя мыслями о собственной несостоятельности, ужасно беспокоился по поводу исхода каждой сделки. Полный страхов и волнений, он решил приобрести в кредит кое-какое оборудование. Однако жена продавца возражала. Она не верила, что мой друг сможет оплатить счета. Сперва он поник головой, а затем возмутился. Почему с ним так обращаются? Почему он должен жить согнувшись, вечно опасаясь неудачи? Этот эпизод пробудил, открыл ему его новое Я, он понял, что и слова женщины и собственное мнение о себе оскорбляют в нем то самое "нечто". В тот момент у него не было ни денег, ни кредита, ни возможности осуществить свои планы. Но он нашел выход и через три года достиг успеха, о котором раньше и не мечтал.

Сила желания.

Мысленно представьте себе, чего бы вы хотели добиться или какие черты характера обрести, предположите на какой-то момент, что все это возможна. Пробудите в себе сильное стремление добиться осуществления своих желаний, заразитесь энтузиазмом, вновь и вновь размышляя о предмете своих устремлений. Ведь ваши теперешние негативные убеждения сформировались под влиянием мыслей и чувств. Итак, вызовите в себе яркие эмоции и сильные желания, и новые мысли и идеи перечеркнут старые.

Если вы внимательно обдумаете изложенное выше, то вспомните, что речь не идет о чем-то совершенно новом для вас. Вы и раньше беспокоились и тревожились за исход задуманного! Различие лишь в том, что вы меняете негативную цель на позитивную. Когда вы тревожитесь, то прежде всего очень живо рисуете в своем воображении картину возможного неблагоприятного результата. Вы не делаете каких-либо усилий, а просто неотступно думаете о "конечном результате". Размышляете о нем, представляете себе ярко подобную вероятность, допускаете мысль, что подобное "может произойти".

При непрерывном воспроизведении картины только возможного неблагоприятного итога он начинает казаться вам все более и более реальным. Через некоторое время автоматически возникают и соответствующие эмоции: страх, беспокойство, отчаяние, - которые под стать нарисованному вашим воображением неблагополучному исходу дела. Теперь, изменив картину "цели", вы сможете с такой же легкостью вызвать положительные эмоции.

Мысленно рисуя желаемый конечный результат и подолгу размышляя над ним, вы также делаете его все более вероятным, и вновь автоматически генерируются соответствующие эмоции, но только на этот раз вас охватывает воодушевление, бодрое настроение, уверенность и радость в предвкушении победы. "Изживая собственную склонность к отрицательным эмоциям, мы вырабатываем привычку к позитивным настроениям", - говорит доктор Найт Данлоп. Как человек мыслит, таков и результат.

Не попробовав, не узнаешь...

Не забывайте, что ваш автоматический механизм с одинаковой легкостью может действовать как Механизм Неудачи или же как Механизм Успеха, в зависимости от информации, которую вы закладываете в него, и цели, которую ставите перед ним. Ведь он - устройство, устремленное на конкретную цель. Но определять цели - ваша обязанность. Многие из нас бессознательно и непреднамеренно, по заведенной привычке рисуя в своем воображении картины возможных неудач, предопределяют неудачу в качестве конечной цели.

Помните, ваш "автопилот" "не обсуждает" поступающую от вас информацию и "не ставит ее под сомнение". Поэтому очень важно, чтобы он получил реальные, правдивые данные об окружающем мире. Задача сознательного логического мышления - знать правду, выработать правильные оценки, суждения, взгляды. Нужно заметить, что большинство из нас склонны, недооценивая самих себя, переоценивать характер трудностей, с которыми нам приходится сталкиваться.

Многих людей выбивает из колеи случайно оброненное знакомыми замечание: "Сегодня вы выглядите неважно". Когда с ними кто-то обходится недостаточно уважительно или вовсе пренебрежительно, они безоговорочно "заглатывают" этот факт, делая вывод, что они в чем-то неполноценны. Почти каждый из нас ежедневно является объектом негативного внушения. Если наш разум функционирует нормально, то нет нужды слепо воспринимать эти внушения. Полезный девиз: "Это вовсе не так".

Задача сознательного рационального мышления - выработать логические заключения. Мысль: "Я потерпел неудачу в прошлом, поэтому, вероятно, потерплю ее и в будущем" - и не логична, и не рациональна. Абсолютно неразумно говорить себе "я не могу" в отсутствие всяких доказательств, подтверждающих подобный вывод. Берите пример с человека, который на вопрос, умеет ли он играть на пианино, ответил:

- Не знаю.
- Что значит "не знаю"? - последовал недоуменный вопрос.
- Я никогда не пробовал.

Решите, чего вы хотите.

Ваше дело решить, чего вы хотите, определить цели, которых вы желаете достигнуть, и сосредоточить внимание на них; не нужно тратить время и усилия на выявление того, чего вы не хотите, ибо это неразумно. Когда-то президента Эйзенхауэра в бытность его генералом спросили, что случилось бы, если бы десант союзных войск, высадившийся в Италии, был сброшен в море. "Было бы очень плохо, - ответил он, - но я никогда не позволял себе думать об этом".

Вы сознательно должны концентрировать внимание на ближайшей задаче, на том, чем вы занимаетесь в данный момент и что происходит вокруг вас; "чувственная" информация непрерывно "уведомляет" ваш автоматический механизм о происходящих событиях и создает ему условия для спонтанного реагирования. Другими словами, вы все время начеку. Однако в "обязанность" вашего сознательного рационального мышления не входит выполнять "текущую работу". Мы накликаем беду, если попытаемся "выжимать" сознательные мысли из Творческого Механизма, применяя сознательные усилия. А когда почувствуем, что он дает сбой, начнем беспокоиться, тревожиться, отчаиваться. Наш "автопилот" не имеет сознания. Мы не можем видеть, как вращаются его шестеренки, или знать, что происходит "на глубине". Мы вынуждены верить и доверять ему. Только доверяя и действуя, мы можем рассчитывать на какие-то настоящие результаты Мы должны научиться делать свое дело, действуя решительно, предполагая самое лучшее, и предоставить результатам самим о себе позаботиться.

Основные моменты, которые следует помнить (заполните):

1.
2.
3.
4.
5.

Перечислите эпизоды, события, ситуации из вашего прошлого, которые можно объяснить с помощью принципов, изложенных в этой главе.

Глава 6.
Расслабьтесь - Механизм Успеха работает на вас.

Слово "стресс" чрезвычайно популярно. Мы говорим уже об эпохе стресса. Тревоги, волнения, бессонница, язва желудка считаются чуть ли не неотъемлемой частью мира, в котором мы живем.

Но я твердо убежден, что так быть не должно. Мы сбросили бы с себя огромное бремя забот, волнения и беспокойств, если бы твердо осознали простую истину: природа обеспечила нас всем необходимым для счастливой жизни теперь и в будущем.

Наша беда в том, что мы игнорируем эту истину, пытаясь решать все проблемы, полагаясь только на помощь рассудка.

Мозг человека можно сравнить с информационным центром. Именно здесь сосредоточены наши представления о себе, о собственных индивидуальных качествах, здесь расположены центры воображения и целеполагания. Именно в больших полушариях головного мозга накапливается информация, оцениваются поступающие от органов чувств сведения, формируются наши взгляды и суждения.

Однако мозг сам по себе не в состоянии реализовывать решения. Как информационный центр, он не может выполнять конкретную работу. Его дело - ставить и очерчивать, но не решать проблемы практически. Природа и не конструировала его для подобных целей.

Победить, отказавшись от борьбы.

Современный человек чересчур осторожен, слишком озабочен, непомерно страшится результатов, а заповедь Иисуса Христа "не заботьтесь о завтрашнем дне" рассматривает как сущую нелепицу.

А между тем именно такой совет дал много лет назад дуайен американских психологов Уильям Джемс. Если бы мы только к нему прислушались! В одной из небольших статей под названием "Заповеди расслабления" (еще в 1899 году!) он писал, что современный человек слишком напряжен, озабочен и тревожен и что существуют лучшие и легкие пути. "Если мы хотим, - говорилось в статье, - чтобы результаты наших волевых усилий и способностей к формированию и восприятию идей были более плодотворны, разнообразны и эффективны, мы должны научиться освобождать их от тормозящего влияния наших долгих размышлений и эгоистической озабоченности результатами. Подобно другим навыкам, такая привычка может быть сформирована. предусмотрительность, чувство долга, забота о собственных интересах, честолюбие, беспокойство - все эти качества и чувства, конечно же, играют определенную роль в нашей жизни. Однако, по возможности, приберегите их для тех случаев, когда вами принимаются общие решения и планы, и не подпускайте их к деталям. Когда решение принято и необходимо приступить к исполнению, отбросьте всякую ответственность за исход дела. Другими словами, растормозите свои интеллектуальный и практический механизмы, позвольте

им действовать свободно и непринужденно, и они послужат вам вдвойне".

Позже на знаменитых Джиффордовских чтениях Джемс приводил множество примеров, когда люди годами, предпринимая отчаянные усилия, тщетно пытались избавиться от состояния тревоги, беспокойства, комплекса неполноценности, ощущения вины, а потом убедились, что успех пришел лишь тогда, когда они сознательно отказались сражаться, перестали пытаться решать свои проблемы с помощью рассудка. "Бесчисленные исповеди, - заявил Джемс, - свидетельствуют о том, что в подобных случаях успех, как правило, достигается через... капитуляцию... пассивность, а не активность, через расслабление, а не напряжение. Отбросьте чувство долга, ослабьте "мысленный зажим", предоставьте заботиться о вашей судьбе вашим силам, проявите подлинное глубокое безразличие к тому, что из всего этого выйдет... Тем самым вы позволите отдохнуть вашему сведенному судорогой Я и увидите, что существует более великое Я. Достижение результатов - постепенно или внезапно, больших или меньших, - регенеративный феномен, который следует за отказом от усилий, - реальность человеческой природы.

Феномен творчества.

Обратимся к практическому опыту писателей, изобретателей, других людей творческих профессий. Все они, без исключения, говорят, что творческие озарения возникают не в результате сознательных размышлений, а приходят внезапно, автоматически, подобно неожиданной вспышке яркого света и именно тогда, когда сознательное мышление оставляет проблему в покое и переключается на что-нибудь другое. Однако творческие идеи не возникают на пустом месте, без предварительного сознательного обдумывания проблемы. Факты свидетельствуют, что, прежде чем снизойдет вдохновение или осенит "догадка", человек должен "продемонстрировать" высокую заинтересованность в решении конкретной проблемы, в поисках конкретного ответа. Он должен много размышлять, собрать всю доступную информацию по данному вопросу, прикинуть все возможные направления действий. Но самое главное: человек должен иметь страстное желание непременно найти решение. Но после того, как он определил проблему, нарисовал в воображении желаемый конечный результат, запасся сведениями и фактами, которые смог заполучить, всякие дальнейшие волнения, мучения, тревоги не только не помогают, но определенно препятствуют реализации цели.

Известный французский ученый Фер рассказывал, что практически все удачные идеи приходили к нему в тот момент, когда он не занимался конкретной проблемой активно, и что большинство открытий его коллег было сделано в то время, когда они находились, так сказать, вдали от рабочего места.

Хорошо известно, что, когда Томасу Эдисону, несмотря на все старание, не давалась какая-нибудь проблема, он имел обыкновение лечь, чтобы немного вздремнуть.

Чарлз Дарвин, повествуя о том, как после многих месяцев бесплодных размышлений к нему внезапно пришли главные идеи, которые легли в основу книги "Происхождение видов путем естественного отбора", писал: "Я даже помню место на дороге, по которому ехал наш экипаж в тот момент, когда, к моей величайшей радости, пришло решение".

Бертран Рассел: "Я вдруг обнаружил, что, когда мне нужно работать над какой-нибудь особенно трудной темой, самый лучший способ - в течение нескольких часов или дней напряженно думать о ней, а затем "отдать приказ" подсознанию. Через несколько месяцев, вновь сознательно возвращаясь к этой теме, я всегда нахожу, что работа выполнена. До обнаружения этого метода я обычно те же самые месяцы проводил в мучительной тревоге, поскольку никакого прогресса не отмечалось. Мое беспокойство нисколько не ускоряло решения, оно все равно приходило в положенный срок, а вот месяцы, проведенные в тревоге, были потеряны, хотя я мог бы использовать их на другие полезные дела".

Вы - тоже творец.

Ошибочно предположение, будто процесс "подсознательного творчества" - прерогатива писателей, изобретателей, вообще людей творческих. Мы все: домашние хозяйки, школьные учителя, студенты, бизнесмены, предприниматели и т.д. - творцы. Все мы обладаем Механизмом Успеха, и он всегда будет действовать, активно участвуя в решении наших личных проблем, в управлении фирмой, совершении коммерческих сделок, причем с тем же рвением, с каким "пишет" рассказы и "изобретает". Как заметил доктор Райн из Дукского университета, он склонен думать, что то, что мы именуем "талантом", на самом деле - просто естественный процесс, продукт жизнедеятельности человеческого интеллекта при решении той или иной проблемы, а мы, называя этот процесс "талантом",

неправомерно полагаем, что он присущ только тем, кто пишет роман или картину.

Механизм Успеха внутри вас совершает творческие действия тем же путем, каким рождает творческие идеи. Мастерство в любом виде деятельности - будь то спорт, игра на рояле, проведение интервью или коммерция - проявляется не в тот момент, когда вы тщательно и сознательно продумываете каждое совершаемое действие, а когда вы сбрасываете напряжение, расслабляетесь и позволяете себе "непринужденно" делать дело. Творческая деятельность, в противоположность осознанной и заученной, всегда самопроизвольна, всегда естественна. Даже самый искусный пианист не сможет сыграть простейшую композицию, если во время игры каждый раз будет решать, каким пальцем ударить по следующей клавише. Сознательно он обдумал все это раньше, когда разучивал и тренировался до тех пор, пока его действия не стали автоматическими, привычными. Искусным исполнителем он сделался, лишь достигнув уровня, на котором смог отказаться от сознательных усилий и передать заботу об игре подсознательному Механизму Навыка, который является составной частью Механизма Успеха.

Если некоторые люди застенчивы и робки в обществе, то причина только в одном: они слишком озабочены, чересчур стараются все делать правильно, тщательно, сознательно контролируют каждое свое движение, обдумывают каждое действие, взвешивают каждое слово. Подобных людей совершенно справедливо называют "заторможенными". Эти люди сами "затормозили" свой Творческий Механизм. Когда они "отпускают тормоза", перестают стараться, тревожиться, постоянно контролировать свое поведение, они начинают жить творчески, спонтанно - словом, быть самими собой.

Пять правил раскрепощения.

1. "Тревожьтесь до того, как сделали ставку, а не когда колесо уже вращается".

Это выражение я заимствовал у одного бизнесмена, который питал слабость к рулетке. Оно, подобно "волшебному заклинанию", помогало ему преодолевать тревогу, действовать творчески и добиваться успеха. Перед этим я как-то процитировал ему рекомендацию Уильяма Джемса, о которой шла речь раньше. Напомним, что, по Джемсу, беспокойство допустимо только на стадии планирования и принятия решений относительно образа действий, но когда решение принято и необходимо приступить к исполнению, надо отбросить всякую ответственность за исход дела. Другими словами, "растормозить" свой интеллектуальный и практический механизм, позволив им действовать свободно и непринужденно, и тогда они дают двойную отдачу.

Через несколько недель бизнесмен ворвался ко мне в кабинет радостный, как школьник, узнавший первую любовь. Он сделал собственное "открытие". "Меня внезапно осенило, - сказал он, - во время посещения Лас-Вегаса Я попробовал, и это действует".

- Что осенило вас и что действует? - спросил я.

- Совет Уильяма Джемса. Когда вы его процитировали, это не произвело на меня большого впечатления. Но, играя в рулетку, я вдруг вспомнил о нем. Я заметил немало людей, которые, казалось, вообще не волновались, делая ставки. Но едва колесо начинало вращаться, они буквально замирали или принимались ломать пальцы, переживая, выпадет их номер или нет. Как глупо, подумал я. Если непременно нужно беспокоиться и волноваться, вычисляя шансы на выигрыш, то самое время это делать до принятия решения о ставках. Тогда вы еще что-то в состоянии предпринять. Можно подсчитать возможные шансы или решить вовсе не рисковать. Но когда ставки сделаны и колесо вращается, нужно расслабиться и наслаждаться игрой. Тревоги, страхи не принесут ни на грош пользы. Пустая трата энергии.

Затем я подумал, что поступаю точно таким же образом в своей предпринимательской деятельности и в личной жизни. Я часто принимал решения относительно курса действий, не взвесив заранее степень риска и не рассмотрев возможные альтернативные варианты. Но приведя, так сказать, колеса в движение, я начинал тревожиться относительно исхода дела, сомневался, правильно ли я поступил. И тут твердо я сказал себе, что впредь буду беспокоиться только до принятия решения, а потом, когда "колесо запущено", буду "отбрасывать всякую ответственность за исход дела". Хотите верьте, хотите нет, но это дает результаты. Я не только чувствую себя бодрее, сплю крепче и работаю собранней, но и дела моей фирмы идут успешнее.

Я также обнаружил, что этот же самый принцип хорошо проявляет себя в сотнях житейских ситуаций. Например, я часто тревожился и испытывал раздражение, когда нужно было идти к стоматологу или выполнять другие неприятные обязанности. Теперь я сказал самому себе: "Это совершенно неразумно. Тебе были хорошо известны все неприятности, связанные с визитом к стоматологу, еще до того, как ты решил отправиться к нему. Если эти неприятности так ужасны, ты

можешь просто не ходить. Но если ты находишь, что визит необходим, несмотря на предстоящие неприятные ощущения, и решил все-таки пойти, то забудь о неприятностях. Взвесь шансы и прикинь риск до того, как "колесо начнет вращаться". Я также имел обыкновение страшно волноваться накануне выступления на собрании правления. Но теперь я сказал себе: "Давай, решай, выступаешь ты или нет. Если же решил, что нужно выступить, тогда нет смысла в попытках мысленно убежать от обязанности". Я понял, что беспокойство и тревога во многом связаны с попытками мысленно уклониться, "убежать" от чего-то, что вы уже решили сделать физически. Когда-то я питал отвращение к различным приемам и встречам и посещал их, только чтобы доставить удовольствие моей жене или по деловым соображениям. Я ходил, но мысленно противился, и в результате выглядел всегда раздраженным и необщительным. Теперь же я пришел к выводу, что если уж я решил идти, то следует отбросить и "мысленное сопротивление". Вчера, присутствуя на одном из приемов, я, к моему изумлению, получил от этого большое удовольствие.

2. Здесь и сейчас. Не сражайтесь с призраками прошлого. Не тревожьтесь о завтрашнем дне, а концентрируйте свое внимание на настоящем.

Составляйте сколько угодно планы на завтра, но не пытайтесь жить в завтрашнем или, еще чего доброго, в дне прошедшем. Жить творчески - это значит спонтанно отзываться и реагировать на окружающую среду. Ваш "автопилот" в состоянии реагировать соответственно и успешно на происходящее в настоящий момент только в том случае, если все ваше внимание сосредоточено на нынешнем положении вещей и если вы обеспечиваете его нужной информацией. Планируйте будущее. Готовьтесь к нему. Но не тревожьтесь по поводу того, что случится завтра или даже через пять минут. Ваш Творческий Механизм будет действовать без сбоев здесь и сейчас, если вы все внимание сконцентрируете на том, что происходит именно сейчас. Завтра он будет работать не хуже, но он может реагировать успешно не на предполагаемые события, а только на те, которые разворачиваются в данный момент. Члены американского общества "Анонимные алкоголики" помогают избавиться от пагубной привычки, используют тот же самый принцип, когда советуют: "Не пытайтесь перестать пить навсегда, просто скажите себе: "Я попытаюсь не пить сегодня".

Остановитесь, посмотрите, прислушайтесь! Сколько в настоящий момент в вашем окружении присутствует образов, видов, звуков, запахов, которые вы не воспринимаете!

Сознательно старайтесь видеть и слышать, ощущать различные предметы. Когда вы в последний раз по-настоящему ощущали под ногами дорогу, по которой шли? Американским индейцам и первым поселенцам, чтобы выжить, приходилось постоянно обращать пристальное внимание на образы, звуки и другие сигналы окружающей среды. Точно так же обстоит дело и с современным человеком, но по другим причинам. Теперь речь идет не о физической опасности, а об угрозе стрессов и неврозов, которые случаются в результате смятения в мыслях, неумения жить творчески, спонтанно и адекватно реагировать на окружение.

Когда же человек начинает лучше воспринимать то, что происходит вокруг него и реагировать только на происходящее сейчас, совершается чудо избавления его от "нервной лихорадки". Следующий раз, когда вы почувствуете, что наступает состояние напряженности, беспокойства и волнений, остановитесь на короткое время и спросите себя: "Происходит ли здесь и сейчас что-то, на что я должен реагировать? Могу ли я в связи с этим что-то предпринять?" Нередко нервное напряжение возникает в том случае, если пытаются сделать то, что не может быть сделано здесь и сейчас.

Постоянно помните, что ваш Творческий Механизм предназначен для того, чтобы отзываться на сиюминутные события, которые имеют место здесь и сейчас. Очень часто, когда мы не останавливаемся, чтобы поразмыслить, мы продолжаем автоматически реагировать на какие-то ситуации прошлого. Другими словами, мы откликаемся не на настоящий момент, а сражаемся с призраками прошлого, то есть действуем не в реальной, а в вымышленной обстановке. Полное понимание данного обстоятельства и оценка собственного поведения нередко приводит к поразительно быстрому "излечению".

Один мой пациент впадал в нервную лихорадку всякий раз, когда ему приходилось бывать на деловых совещаниях, в театре, в церкви, на любом официальном собрании. Общий знаменатель всех его переживаний сводился к понятию "группа людей". Сам того не осознавая, он пытался реагировать на определенные прошлые события. В нем жили воспоминания о том, как в школе он часто мочился в штаны, и жестокий учитель каждый раз перед всем классом срамил его. Теперь же лишь на один из элементов прежней ситуации ("группа людей") он реагировал так, будто перед ним была ситуация в целом. В конце концов он сумел понять, что действовал так, словно опять был 10-летним школьником, словно скопление людей представляло собой школьный класс, а лидер каждой из групп присутствующих ассоциировался с жестоким школьным учителем. После этого его беспокойства и тревоги исчезли.

Другим примером может служить женщина, которая каждого последующего мужчину воспринимает так, словно это первый мужчина из ее прошлого. Или мужчина, который на каждого начальника реагирует так, словно это конкретный начальник, с которым пришлось встретиться раньше.

3. Одновременно делайте только одно дело. Еще одной причиной, омрачающей существование и порождающей состояние неуверенности и тревоги, является нелепая привычка пытаться делать в одно и то же время несколько дел. Часто студент готовит курсовую и смотрит телевизионную передачу, бизнесмен вместо того, чтобы сосредоточиться на письме, которое диктует, думает еще о вещах, которые ему предстоит сделать сегодня или, быть может, в ближайшую неделю, и, сам того не замечая, пытается мысленно их осуществить. Опасность этой привычки редко осознают. Если нас бьет нервная дрожь, охватывает тревога при мысли об ожидающей нас огромной куче дел, то эти чувства вызывает не предстоящая работа, а позиция, которую можно коротко выразить так: "Я должен все это сделать сразу". И естественно, стараясь осуществить невозможное, человек начинает нервничать, метаться, приходить в отчаяние. Истина же в том, что мы в состоянии одновременно делать только одно дело. Усвоив в полной мере столь простую и очевидную истину, мы перестанем пытаться "делать в уме" одновременно все дела и будем сосредоточивать все свое внимание на том, чем мы в данный момент непосредственно занимаемся. При таком подходе мы сбросим напряжение, беспокойство и тревогу и сможем прекрасно продвинуться вперед.

Как считает доктор Джеймс Джилки, много лет оказывавший людям практическую помощь, большинство из нас чувствует себя в постоянной "запарке" только потому, что неверно представляет себе свой долг, свои обязанности и ответственность, В любой момент на нас, как нам кажется, готова свалиться дюжина разных дел, требующих немедленного исполнения, дюжина различных проблем, которые нужно решить, дюжина всевозможных тревог, которые необходимо выдержать. Однако какой бы лихорадочной наша жизнь ни казалась, говорит доктор Джилки, подобная мысленная "картинка" всегда искажена. Каждый напряженнейший час даже в самый загруженный делами и проблемами день приходит к нам последовательно. Сколько бы дел, проблем, вопросов нас ни одолевало, они всегда приходят к нам, выстроившись в ряд по одному, ибо только так и не иначе они могут сменять друг друга. Чтобы представить себе этот процесс образно и наглядно, он советовал вообразить песочные часы, в которых из множества песчинок в каждый данный момент падает вниз лишь одна. Этот образ призван принести успокоение, в то время как ложное представление выводит нас из эмоционального равновесия.

Я часто советовал моим пациентам: "Представьте себе, что вы поочередно "вводите" задачи и проблемы в ваш Механизм Успеха подобно тому, как исследователь вводит программу в "электронный мозг", который одновременно может выдать лишь одно решение. Расслабьтесь. Перестаньте втискивать в машину больше одной проблемы за один раз".

4. Утро вечера мудренее.

Всем известная сказка про старого башмачника и гномов. Башмачник обнаружил, что если он перед сном вырежет из кожи и разложит заготовки, то маленькие гномы, пока он спит, сошьют за него башмаки. Многие творческие работники используют весьма схожий прием.

Если вам случилось весь день безуспешно биться над какой-нибудь проблемой, попробуйте временно выбросить ее из головы и отложить принятие решения хотя бы до следующего утра. Вы, конечно, помните, что ваш Творческий Механизм действует в полную силу в условиях минимального вмешательства со стороны вашего сознания. Во время сна у него появляется идеальная возможность функционировать без всяких помех, если, разумеется, вы предварительно "приведете колеса в движение".

Рассказывают, что Вальтер Скотт, когда у него что-то не клеилось, имел обыкновение говорить: "Не беда, завтра в 7 часов утра все будет в порядке".

В. Бехтерев однажды заметил: "Несколько раз выходило так, что если я вечером концентрировал свое внимание на теме, которую намеревался облечь в четкую формулу, то утром, стоило лишь взяться за перо, и слова всплывали одно за другим, как бы сами собой. Оставалось лишь отшлифовать написанное".

"Вся работа моего интеллекта по подготовке решения совершается "за кулисами". Я редко осознаю, когда она происходит. во всяком случае, чаще всего во время сна", - подтверждал и архиепископ Кентерберийский.

Подобный прием часто применяют и деловые люди. Например, Генри Коббс, который начал собственное дело в 30-е годы, имея в кармане лишь 10 долларов, а в настоящее время - владелец фирмы с многомиллионным доходом, всегда держит на ночном столике блокнот, чтобы, проснувшись, быстро записать полезные идеи.

Вик Покер приехал в страну из Венгрии без гроша в кармане и даже не зная английского языка.

Начал работать сварщиком, поступил в вечернюю школу, копил деньги. Депрессия 30-х годов уничтожила все его сбережения. Однако через 2 года Покер сумел открыть небольшую мастерскую, принимавшую заказы на сварочные работы. Сегодня - это крупная фирма, приносящая миллионные доходы. "Я понял, - говорит он, - что мы сами должны создавать для себя шансы. Иногда во сне у меня возникали идеи относительно решения какой-то проблемы, и я просыпался взволнованный. Часто, встав с постели посреди ночи, я спускался в мастерскую, чтобы убедиться, что идея осуществима".

5. Работая, умейте расслабиться. В четвертой главе вы узнали, как расслабиться физически и психологически, пребывая в состоянии покоя. Продолжайте выполнять рекомендованные упражнения по расслаблению, и с каждым разом вы будете становиться все искуснее. Теперь вы можете в какой–то мере воспроизводить чувство расслабленности и спокойствия, когда выполняете свои ежедневные обязанности. Для этого необходимо выработать привычку мысленно воспроизводить во всех деталях приятное ощущение, которое вы испытывали раньше, стимулируя расслабление в состоянии покоя. Вспомните, как "чувствовали себя" ваши руки, ноги, спина, шея, лицо. Иногда помогает, если вы представите себя лежащим на постели или сидящим в удобном кресле вялым и расслабленным. Мысленно повторите несколько раз: "Я все больше и больше расслабляюсь". Практикуйтесь неоднократно ежедневно воспроизводить в памяти ощущение расслабленности. Вы будете поражены тем, насколько успешно этот прием снимает усталость и насколько возрастает ваша способность справляться с текущими проблемами. Ибо, расслабляясь и успокаиваясь, вы снимаете излишнюю озабоченность, напряженность и тревогу, которые мешают эффективному функционированию вашего Творческого Механизма. Со временем умение расслабляться во время работы станет привычкой, и вам не придется усилием воли вызывать это состояние.

Основные моменты, которые следует помнить (заполните):

1.
2.
3.
4.
5.

Перечислите эпизоды, ситуации из вашего прошлого, которые можно объяснить с помощью принципов, изложенных в этой главе.

Глава 7.
Как стать счастливым.

В этой главе я хочу поговорить с вами о счастье, но не с философских, а с практических позиций. Джон А. Шиндлер предложил следующую формулировку: "Счастье - такое настроение, при котором нами большую часть времени владеют приятные мысли". И я не думаю, что столь простое определение нуждается в улучшении как с медицинской, так и с этической точек зрения. Именно об этом пойдет речь в настоящей главе.

Радость подобна лекарству.

Ощущение счастья - исконное свойство человеческого мозга, его "физической машины". Когда мы счастливы, то мыслим лучше, работаем успешнее, воспринимаем все острее и чувствуем себя более здоровыми. Русский психолог К. Кикчеев изучал физиологические характеристики людей, когда они думали о приятном и неприятном, и обнаружил, что в первом случае улучшалось зрение, обоняние, слух, способность обнаруживать при помощи осязания мельчайшие различия. Доктор Уильям Бейти доказал, что, когда человек думает о приятном или видит что-то, доставляющее ему радость, у него заметно повышается острота зрения. Психосоматическая терапия представила множество свидетельств, что у жизнерадостного человека лучше функционирует желудок, печень, сердце и вдобавок все внутренние органы. Еще мудрый царь Соломон говорил: "Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости". Любопытно, что и христианская и иудейская религии предписывают радость, веселье, оптимизм в качестве одного из средств обретения праведной жизни.

Психологи из Гарвардского университета, изучая наличие связи между счастьем и уголовной преступностью, пришли к выводу, что старая голландская поговорка "Счастливые люди никогда не мошенничают" имеет под собой вполне научную основу. Они установили, что большинство преступников выросло в несчастливых семьях, не познало радости нормальных человеческих отношений. Исследователи также доказали, что оптимистически настроенные, жизнерадостные

предприниматели, как правило, преуспевают значительно чаще, чем пессимисты.

Создается впечатление, что в нашем обыденном представлении о счастье мы поставили телегу впереди лошади. Как обычно мы говорим? "Будь доброжелателен и обретешь счастье", "Я был бы счастлив, если бы преуспевал и не болел", "Относись к людям с любовью, и ты станешь счастливым". Однако правильнее было бы сказать: "Будь счастливым, и ты будешь доброжелательным, преуспевающим, здоровым, отзывчивым и щедрым к людям".

Что такое счастье.

Счастье не зарабатывается и не заслуживается. Оно в такой же мере не является категорией нравственной, как, например, кровообращение. И то и другое необходимо для здоровья и благополучия. Счастье - просто настроение, при котором нами большую часть времени владеют приятные мысли. Если вы станете дожидаться, когда "заслужите" приятное умонастроение, то весьма вероятно, что вас все время будут одолевать мрачные мысли относительно собственной ущербности. По словам Спинозы, счастье - не награда за добродетель, а сама добродетель; мы наслаждаемся счастьем не потому, что сдерживаем наши желания, а, напротив, мы в состоянии их сдерживать, потому что наслаждаемся счастьем.

Многие хорошие люди отказываются от поисков счастья для себя, поскольку им кажется, что в этом есть что-то эгоистическое, "дурное". Слов нет, бескорыстие способствует счастью, ибо оно не только направляет наши помыслы на окружающий нас мир, отвлекая от размышлений о собственных настоящих или мнимых ошибках, тревогах, то есть от неприятных мыслей, но и позволяет проявить себя творчески и наиболее полно в помощи другим людям. Для любого человека приятнее всего мысль, что в нем кто-то нуждается, что он играет достаточно важную роль, чтобы помочь сделать кого-то счастливым. Однако если мы начнем думать, будто счастье получают, так сказать, в награду за бескорыстие, то неизбежно, рано или поздно, возникает чувство вины за то, что мы желаем себе счастья. Счастье, естественно, сопутствует бескорыстным помыслам и действиям, но отнюдь не является наградой или платой за бескорыстие. Если бы в самом деле бескорыстие вознаграждалось, то отсюда следовало бы, что чем больше самоотречения и самоуничижения, тем больше счастья. А за этим следовал бы уж совсем нелепый вывод: чтобы быть счастливым, нужно стать жалким и несчастным.

Если здесь и можно говорить о нравственной проблеме, то скорее в связи с понятием несчастья, чем счастья. "Поза, олицетворяющая несчастье, - говорил Уильям Джемс, - не только физически тягостна, она и убога и безобразна. Что может быть низменнее, недостойнее настроения упадничества, нытья и уныния, какие бы внешние невзгоды ни были тому причиной. Оно оскорбительно для окружающих и меньше всего помогает преодолевать трудности. Подобное настроение усугубляет и продлевает до бесконечности наши беды".

Не надо жить "в рассрочку".

По словам Паскаля, мы никогда не живем, а лишь "надеемся зажить", всегда ожидаем счастья впереди, и поэтому никогда его не испытываем.

Как я убедился на примере многих моих пациентов, человек не может быть счастлив, если пытается жить, так сказать, "в рассрочку": он не радуется жизни сейчас, -а ожидает для этого какого-то события или случая, который должен произойти в будущем. Такие люди постоянно твердят себе, что они, мол, будут счастливы, когда благополучно вступят в брак или получат хорошую работу, когда выучат детей или выплатят кредит за дом, когда выполнят определенную задачу или одержат конкретную победу. Почти всегда их ждет разочарование. Ибо ощущение счастья - это состояние психики, склад ума, ставший привычкой. И если такую привычку не выработать, можно счастья так и не изведать. Это ощущение нельзя связывать с решением каких-то внешних проблем. Когда устраняется одна проблема, ей на смену немедленно приходит другая. Ведь вся наша жизнь - цепь проблем. Если вы хотите быть счастливыми, вы должны им быть просто так, без всяких "если и когда".

"Большинство людей счастливы настолько, насколько они сами решили быть счастливы", - сказал Авраам Линкольн.

Ощущение счастья вызывают не объекты, а идеи, мысли, взгляды, которые человек может сам генерировать и развивать, независимо от окружающих условий. Никто не может быть постоянно счастливым на все 100 процентов. А если это было бы возможно, то, как остроумно заметил Бернард Шоу, мы чувствовали бы себя несчастными. Однако мы в состоянии сознательно и по собственному желанию быть счастливыми и иметь приятные мысли, в том числе и в связи с множеством

разнообразных мелких событий и обстоятельств, которыми полны наши будни и которые в данный момент как будто "портят" нам жизнь. На незначительные неудобства, неприятности и огорчения мы часто реагируем раздражением, неудовольствием, возмущением, гневом. Мы так долго упражнялись в этом, что подобная реакция вошла в привычку. Большей частью такая привычка к неверному реагированию складывается под влиянием каких-то событий, которые мы истолковываем как удар по нашему самолюбию. Например, без всякой на то необходимости нам сигналит какой-нибудь водитель автомашины; кто-то прерывает нас, когда мы говорим, или не обращает вообще никакого внимания на наши слова; а может быть, какой-то знакомый отказывается вам помочь, хотя мы считаем, что он обязан это сделать. Даже обезличенные события могут быть истолкованы как задевающие лично нас и вызвать соответствующую реакцию. Например, мы ждем автобуса, а он опаздывает, или собираемся поиграть в гольф, а тут начинается дождь; бывает и так, что, торопясь в аэропорт, мы попадаем в автомобильную пробку. И всегда мы злимся, возмущаемся, жалеем себя, то есть делаемся несчастными.

Не будьте рабом обстоятельств.

В результате многолетней практики я понял, что лучшим лекарством от упомянутой выше привычки является то же самое чувство, которое при известных обстоятельствах может сделать человека и несчастливым. Речь идет о чувстве собственного достоинства, самолюбии. "Вы видели когда-нибудь, - спросил я одного пациента, - как ведущий телевизионной передачи манипулирует аудиторией? Он поднимает транспарант с надписью "аплодисменты", и все присутствующие хлопают, затем он показывает надпись "смех", и все хохочут. Они, подобно стаду баранов, толпе рабов, послушно делают то, что им приказывают. Вы, - говорю я пациенту, - ведете себя точно так же, позволяя внешним обстоятельствам и окружающим людям предписывать вам, как вы должны себя чувствовать, как реагировать. Вы поступаете как покорный слуга и выполняете предписания извне, которые гласят: "рассердитесь", "возмутитесь", "теперь чувствуйте себя несчастливым" и т. д. ".

Усвоив же привычку быть счастливым, вы становитесь хозяином положения, а не рабом. Роберт Стивенсон как-то сказал: "Привычка быть счастливым позволяет человеку в значительной степени освободиться от господства внешних обстоятельств".

Даже при самых неблагоприятных, самых трагических условиях мы обычно в состоянии чувствовать себя если и не абсолютно счастливо, то все же сносно, если не добавляем к уже существующим невзгодам еще и чувство обиды, жалости к самому себе.

- Как же я могу быть счастливой? - спросила меня однажды жена алкоголика.

- Не знаю, - ответил я, - но вы можете стать хоть немножко счастливее, если перестанете вдобавок к своим бедам еще и жалеть себя.

- Как же я могу быть счастливым? - спросил меня однажды предприниматель. - Я только что потерял на бирже 200 тыс. долларов. Я разорен и опозорен.

- Не знаю, - ответил я, - но вы можете сделаться немного счастливее, если не будете добавлять к случившемуся еще и собственное ложное суждение. То, что вы потеряли 200 тыс. долларов, - это факт. Но то, что вы разорены и опозорены, - это ваше личное суждение.

Затем я предложил ему запомнить слова древнеримского философа Эпиктета: "Людей волнуют не сами события, а их мнение об этих событиях". Считаю это выражение очень точным.

Когда в свое время я объявил, что хочу стать врачом, мои родители сказали, что это невозможно, так как у нас, мол, нет денег. Отсутствие денег - это был факт, а вот заявление, будто я не смогу стать врачом, - всего лишь мнение. Я любил прелестную девушку, но она вышла замуж за другого. Таков факт. Однако я постоянно напоминал себе, что "катастрофой" это стало только в моем представлении, и в конце концов преодолел свое несчастье; впоследствии же оказалось, что мне все-таки крупно повезло.

Как уже говорилось выше, человек - существо, которое всегда стремится к какой-нибудь цели; он живет нормально и естественно, когда сориентирован на определенную цель и двигается по направлению к ней. Состояние счастья и есть признак нормальной, естественной жизнедеятельности. Когда человек действует целенаправленно, он обычно чувствует себя сравнительно счастливым, невзирая на внешние обстоятельства, которые могут оказаться довольно жесткими. Мой друг - молодой предприниматель, был несчастлив, потеряв 200 тыс. долларов. А вот знаменитый Эдисон лишился лаборатории, уничтоженной пожаром, которая стоила 1 млн. долларов и была не застрахована. "Что, ради всего святого, вы намереваетесь предпринять?" - спросил его кто-то. "Завтра мы начнем все восстанавливать", - ответил Эдисон, который предпочел наступательную позицию и был по-прежнему сориентирован на цель, несмотря на несчастье. И можно с уверенностью сказать, что

благодаря именно такой активной, целенаправленной позиции, он никогда чрезмерно не горевал о потере.

Психолог Г. Л. Холлингуэрт однажды заметил, что для счастья нужна проблема плюс позиция, которая выражала бы готовность ответить на проблему действием, ведущим к ее решению.

"Многое из того, что мы называем несчастьем, - говорил Уильям Джемс, - только отражение субъективного восприятия человека. Как часто несчастье можно превратить в бодрящее, тонизирующее благо, изменив лишь внутреннюю установку человека, вытеснив страх и нацелив его на борьбу. Как часто боль утихает и ей на смену приходит радость, когда, после бесплодных попыток уйти от страдания, мы, наконец, решаем круто изменить позицию и сносить эту боль с бодростью и оптимизмом. Человек иногда просто вынужден избирать такой путь спасения, отказавшись признать силу обстоятельств, пренебрегая их влиянием, игнорируя их присутствие, направив свое внимание в другую сторону. Во всяком случае, тогда эти явления и события, физически продолжая существовать, уже утратят для вас свой роковой характер. Поскольку плохими или хорошими вы делаете их в своих собственных мыслях, то вашей главной заботой должна быть направленность вашего мышления".

Оглядываясь назад, могу сказать, что к моим счастливейшим относятся те годы, когда я, будучи студентом медицинского колледжа, с трудом прокладывал себе дорогу, а потом, в начале своей врачебной карьеры едва сводил концы с концами. Приходилось и голодать, и замерзать. Я был скверно одет, работал как минимум 12 часов в сутки, часто не знал, где взять денег, чтобы заплатить за аренду помещения. Но у меня была цель, которую я страстно желал достигнуть, решимость и упорство, которое заставляло двигаться в нужном направлении, не сворачивая с избранного пути.

Я рассказал все это молодому предпринимателю, подчеркнув, что подлинная причина его уныния не в том, что он потерял 200 тыс. долларов, а в том, что утратил цель, утратил активную позицию, пассивно уступил, вместо того чтобы энергично действовать.

Вырабатывайте привычку активно и энергично реагировать на проблемы и угрозы; постоянно, что бы ни произошло, оставайтесь ориентированными на избранную цель. Занимайте наступательную позицию как в фактических повседневных, так и в воображаемых ситуациях. Представляйте себя действующим уверенно и разумно при решении проблем и при достижении намеченной цели, вообразите, как вы реагируете на угрозы, не уклоняясь и не избегая их, а боретесь, преодолеваете и устраняете их энергично и интеллигентно.

Привычка к счастью.

По словам известного философа и поэта Р. Эмерсона, мерой психического здоровья служит склонность во всем искать хорошее.

Когда я в первый раз говорю своим пациентам, что эмоциональное состояние счастья, привычку мыслить светлыми категориями можно вполне сознательно и систематически развивать, эта идея кажется им поначалу нелепой. И все-таки опыт убеждает, что она не только осуществима, но что это, пожалуй, единственный путь, позволяющий сформировать привычку к счастью. Ведь счастье вовсе не приходит к вам само по себе, со стороны, вы сами его создаете. Если вы станете ждать, пока счастье "просто произойдет", или кто-то вам его принесет, то, весьма вероятно, ваше ожидание затянется надолго. Никто за вас не в состоянии решить, каков должен быть ваш образ мыслей. Если вы станете ждать, пока обстоятельства позволят вам думать о приятном, то, может статься, придется провести в ожидании всю жизнь. Каждый день - это смешение добра и зла. И в мире и в вашей личной жизни постоянно присутствуют факты, которые в зависимости от вашего выбора могут оправдать как пессимистическое, раздраженное, так и оптимистическое, радостное состояние души. Это во многом вопрос предпочтения и самостоятельного решения, причем речь вовсе не идет о какой-то интеллектуальной эквилибристике. Добро так же реально, как и зло.

Просто проблема состоит в том, чему мы пожелаем отдать предпочтение, какие мысли будем культивировать.

Умышленно предпочитать светлые мысли - не значит стремиться лишь временно облегчить страдания, сгладить неудобства. Эти мысли могут давать весьма ощутимые практические результаты. Подобно белке, запасающей на зиму орехи, следует собирать и накапливать в памяти те моменты из нашей жизни, когда мы были счастливыми или одерживали, пусть маленькую, но победу, и в минуты жизненных кризисов обращаться к этой "кладовой" за помощью и вдохновением.

Находчивый спортсмен, несчастный коммерсант и счастливый изобретатель Один знаменитый американский спортсмен в детстве имел обыкновение удить рыбу в излучине небольшой речки, недалеко от родного дома. Став взрослым, он живо помнил это место посреди обширного зеленого луга, окруженное высокими тенистыми деревьями. И всякий раз, когда чувствовал, что начинает расти

нервное напряжение, концентрировал мысли на этой идиллической сцене из прошлого, и напряжение сразу спадало, все "внутренние узлы" развязывались.

Когда один молодой коммерсант пришел проконсультироваться относительно возможности скорректировать форму носа, он уже решил уволиться с работы. Дело в том, что его нос действительно был слегка больше обычного, но уж никак не "отталкивающим", как он себя убедил. Ему казалось, что клиенты втайне потешаются над ним или испытывают к нему отвращение.

Действительно, нос выглядел немного длиннее нормального, действительно три клиента пожаловались на грубость и недружелюбное поведение, в самом деле начальник установил ему испытательный срок и в самом деле наш коммерсант за две недели не совершил ни одной торговой сделки. Все это были реальные факты. А в их основе лежало неверно сформировавшееся суждение. Вместо оперативной корректировки носа я предложил ему радикально изменить характер мышления. На протяжении 30 дней ему следовало избегать любых негативных мыслей, игнорировать любые негативные и неприятные факты и сознательно стараться думать о приятном. К концу месяца не только его настроение улучшилось, но обнаружилось, что клиенты сделались более обходительными; возрос также объем реализованных им товаров, а начальник на совещании при всех поздравил его с успехом.

Профессор Смитсоновского института Элмер Гейт, один из наиболее плодовитых изобретателей Америки и признанный гений, ежедневно практиковал "воскрешение в памяти приятных мыслей и сцен" и был убежден, что это существенно помогает в работе. Если человек стремится к самоусовершенствованию, говорил он, ему необходимо мысленно воспроизводить ощущения доброты и нужности людям, которые обычно посещают нас лишь изредка. Делать это необходимо регулярно, постепенно увеличивая время, выделяемое для подобной психической гимнастики; к концу месяца его самого удивят произошедшие перемены в действиях и мыслях. Другими словами, человек значительно улучшит самого себя.

Наши привычки - одежда Я.

Наш образ собственного Я и наши привычки всегда соответствуют друг другу. Измените одно, и вы автоматически измените другое. Слово "привычка" в английском языке также означает "одежда", "облачение". Это позволяет нам лучше понять истинную природу привычек. Они являются в буквальном смысле одеждой, в которую облачена наша личность. Привычки - вовсе не результат случая или игры судьбы. Мы их носим, потому что они нам впору, сидят на нас хорошо. Они полностью совпадают с нашими личностными характеристиками. Когда мы сознательно или преднамеренно вырабатываем новые и лучшие навыки, наш образ собственного Я обычно сбрасывает старые привычки и натягивает на себя новые.

Можно уже сейчас себе представить, как поежатся некоторые читатели при упоминании необходимости изменить привычки. Они просто путают привычку с пагубным пристрастием. Способы лечения от различных пристрастий выходят за рамки нашей книги.

Привычки же - это всего лишь приемы реагирования, которые мы научились выполнять автоматически, без размышлений и волевых решений. Их совершает наш Творческий Механизм. Не менее 95 процентов из того, что мы называем особенностями поведения, эмоциями, реакциями есть результат сформировавшихся привычек.

Пианисту не нужно "решать", по какой клавише ударить, танцору не требуется "размышлять", какую ногу куда ставить. Они действуют автоматически, не раздумывая.

Точно так же становятся привычными наши взгляды, чувства, убеждения. Выше мы узнали, что определенные позиции, способы чувственного восприятия и манера мышления соответствуют конкретным ситуациям. Отсюда следует, что всякий раз, когда мы сталкиваемся с похожей, по нашему мнению, ситуацией, мы обычно чувствуем, думаем и действуем таким же образом и в такой же манере.

Необходимо твердо усвоить, что привычки, не в пример пристрастиям, можно модифицировать, изменять, превратить в свою противоположность. Для этого только и нужно - принять сознательное решение, а затем автоматически практиковать новые методы реагирования и модели поведения. Пианист может сознательно предпочесть ударить по другой клавише; танцор может сознательно выкинуть другое коленце, и в этом нет ничего необычного. Но прежде чем новые привычки сделаются действительно автоматическими, за ними необходимо непрестанно следить и как можно чаще упражняться.

Упражнение № 4.

По сложившейся привычке вы всегда сперва надеваете левый или правый ботинок, всегда завязываете шнурки на один и тот же манер. Определите в ближайшее утро, какой ботинок вы обычно надеваете в первую очередь и каким узлом завязываете шнурки. Затем сознательно решите, что в последующие три недели вы будете вырабатывать новую привычку, надевая первым другой ботинок и завязывая шнурки другим узлом. Теперь, по утрам, когда вы берете в руки другой ботинок, вы используете данный эпизод, чтобы одновременно напомнить себе, что в течение дня вы будете также стараться думать, действовать, чувствовать по-иному, не так, как издавна привыкли. Завязывая шнурки, скажите себе: "Этот день я стану жить по-новому, лучше". Потом сознательно решите и внятно скажите себе, что на протяжении всего дня я:

1. Буду радостным и веселым насколько возможно. Улыбнусь, как минимум, 3 раза в день.
2. Попытаюсь относиться к людям немножко сочувственнее и дружелюбнее.
3. Постараюсь меньше критиковать и быть более снисходительным к недостаткам, промахам и ошибкам окружающих меня людей. Буду стараться интерпретировать их действия в наиболее благоприятном свете.
4. Насколько позволят обстоятельства, буду поступать так, словно успех неизбежен; я уже являюсь той личностью, которой мне захотелось бы стать. Буду действовать и чувствовать, как эта самая личность.
5. Не допущу, чтобы мои суждения придавали фактам пессимистическую, негативную окраску.
6. Что бы ни случилось, буду реагировать спокойно и, по возможности, разумно.
7. Буду полностью игнорировать все негативные факты, которые я не в силах изменить.

Просто? Безусловно. Но каждый из упомянутых выше и вошедших в привычку способов действия, чувствования и мышления помогут вам создать новый образ собственного Я. Попытайтесь прожить по этим правилам 21 день, прочувствуйте их, и вы убедитесь, что тревога, чувство вины, раздражение исчезнут, а уверенность в себе, в собственных силах возрастет.

Основные моменты для памяти (заполните):

1.
2.
3.
4.
5.

Перечислите эпизоды, события, ситуации из вашего прошлого, которые можно объяснить с помощью принципов, изложенных в этой главе.

Глава 8.
Как стать преуспевающей личностью.

Подобно болезни, которую врач устанавливает на основании известных симптомов, успех и неудачу можно также предопределить при наличии известных условий. Дело в том, что в действительности успех не просто приходит и человек вовсе не терпит неудачу. Семена того или другого он носит повсюду с собой, в своей личности, в особенностях характера.

Со временем мне стало совершенно ясно, что наиболее действенный способ помочь людям почувствовать себя преуспевающей личностью сводится к детальной прорисовке тех элементов, из которых она складывается, кирпичик за кирпичиком. Вы, конечно, помните, что ваш Творческий Механизм всегда стремится к какой-нибудь цели. Поэтому прежде всего необходимо иметь четко очерченную цель или мишень, по которой предстоит "вести огонь". Множество людей хотели бы усовершенствовать себя, приобрести те или иные личные качества, но очень часто они не имеют ясного представления, в каком направлении следует вести поиск и каковы конкретно качества, которые и составляют преуспевающую личность, А между тем это те качества, которые позволяют эффективно справляться с повседневными реальными трудностями, испытывая удовлетворение от достижения намеченных целей.

Мне часто приходилось наблюдать, как быстро "выпрямлялись" совершенно потерянные, несчастливые люди, когда им указывали конечную цель и путь, по которому следовало двигаться к ней. Я приведу вам весьма иллюстративный в этом отношении пример тревог, овладевших служащим одного рекламного агентства, вдруг почувствовавшим себя чрезвычайно неуверенно сразу вслед за значительным повышением по службе.

Ваша новая роль.

"Какая-то бессмыслица, - сказал он. - Я к этому стремился, мечтал об этом. И я точно знаю, что могу справиться с новыми обязанностями. И тем не менее по какой-то причине я вдруг утратил уверенность в себе. Я словно очнулся от сна, а в голове засела мысль: "Что я, мелкий человечек, делаю на столь ответственной должности?"

Получив повышение, мой пациент, кроме того, начал уделять чрезмерное внимание своему внешнему виду, ему стало казаться, что все неудобства и беспокойства, возможно, от того, что у него "невыразительный подбородок". "Я не похож на настоящего руководителя фирмы", - решил он и пришел к заключению, что только пластическая операция устранит все его проблемы.

Вспоминаю я и одну домашнюю хозяйку, чьи дети "доводили ее до сумасшествия", а муж раздражал до такой степени, что по крайней мере раз в неделю она ссорилась с ним без всякого очевидного повода. "Что со мной? - спросила она. - Дети у меня хорошие. Я могу ими гордиться. Муж тоже хороший, и после ссоры с ним мне всегда стыдно". Она думала, что, если "подтянуть" лицо, это придаст ей уверенность и заставит членов семьи больше ее "ценить".

Проблема этих людей - и многих, похожих на них - связана не с внешним видом, а с образом собственного Я. Оказавшись в новой роли, они не знают, как себя правильно вести, чтобы быть достойными нового амплуа.

Поэтому всякому, кто обращается в мою клинику за помощью, я стараюсь подробно рассказать о том, какие условия предопределяют успех. Остановимся на этих условиях несколько подробнее.

Ностальгия по будущему.

Работник рекламного агентства "выпрямился" и обрел уверенность в себе в довольно короткий срок, когда ясно понял, что в течение нескольких лет его образ жизни и поступки обусловливались конкретными личными целями, которых он страстно хотел добиться, К ним принадлежала и его нынешняя должность. Эти цели, очень для него важные, не давали ему сбиться с курса. Но как только его повысили в должности, он стал уже заботиться не о постановке для себя новой конкретной цели, а о том, как бы оправдать ожидания других относительно собственной персоны, то есть начал подстраиваться под их цели, жить по чужим стандартам. В этом он походил на судового шкипера, который бросил рулевое колесо, но тем не менее надеется, что корабль будет держаться верного курса, или на альпиниста, который, не спуская глаз с вершины, карабкался мужественно и смело, но, добравшись до цели, поглядел вниз и испугался.

Вот и мой пациент из рекламного агентства, достигнув желаемого, занял оборонительную позицию, отстаивая свое право на новый пост, вместо того чтобы действовать наступательно, двигаясь к следующей цели. После проведенных бесед он вновь обрел контроль над собой, определил новые личные цели, начал задаваться вопросами: "Какие надежды я связываю со своей работой?", "Чего я желаю достигнуть?", "К чему стремлюсь?"

В разговоре с ним я как-то сказал: "Человек чем-то напоминает велосипед, который в состоянии сохранять равновесие только в движении по направлению к чему-то. Ваша беда в том, что вы пытаетесь балансировать, оставаясь на месте, не зная, в какую сторону ехать. Стоит ли удивляться, что вы чувствуете себя неустойчиво".

Мы "спроектированы и построены" как устремленный к цели механизм. Если отсутствует цель, в которой мы лично заинтересованы, которая для нас "что–то значит", то мы склонны, как говорится, ходить кругами, чувствуя себя потерянными, считая свою жизнь бесцельной и бесполезной. Мы созданы преодолевать препятствия и решать проблемы, а если всего этого нет, то мы не удовлетворены жизнью и несчастливы. Люди, которые заявляют, что для них жизнь не имеет смысла, тем самым говорят, что у них нет интересной, осмысленной цели.

Итак, первое условие успеха - наличие конкретной цели.

Рекомендация. Определите для себя цель, ради которой стоит потрудиться. Еще лучше, составьте целую программу. Решите, что вы конкретно хотите получить. Не оглядывайтесь назад, у вас должен быть "опережающий взгляд". "Ностальгия по будущему", а не прошлому должна владеть вами. И "опережающий взгляд" и "ностальгия по будущему" - генерируют молодость и энергию. Даже ваше тело не функционирует как положено, когда вы перестаете стремиться к цели. Именно по этой причине люди после выхода на пенсию часто начинают болеть. Если вы перестаете смотреть вперед, вы фактически перестаете жить. В дополнение к личным целям нужно иметь по крайней мере одну обезличенную цель - какое-нибудь общественное дело, которое было бы вам по душе, например оказание посильной помощи ближнему, но только не по обязанности, а по велению души.

Факты и суждения.

Многие врачи убеждены, что главной причиной неврозов является "путаница" в информационном потоке нашей нервной системы. Вы не в состоянии реагировать как следует, если информация, на которую вы опираетесь в своих действиях, неверна или искажена. Чтобы эффективно разделаться с проблемой, вы должны иметь определенное представление о ее истинном характере. В большинстве случаев в основе возникновения конфликтов между людьми лежит "неправильное понимание", недоразумение.

Мы часто ожидаем, что окружающие будут реагировать на те же самые факты или обстоятельства также, как и мы, делая те же самые выводы. Мы забываем, и об этом уже говорилось выше, что человек реагирует не на реальные факты, а только на свои представления о них. Посторонние люди занимают ту или иную позицию большей частью вовсе не из желания причинить нам неприятности, не из чистого упрямства, не по злому умыслу, а только потому, что понимают и истолковывают ситуацию иначе, чем мы. Они всего лишь адекватно отзываются на то, что, по их мнению, является истинным положением вещей. И если мы, вместо того чтобы упрекать их в упрямстве и злонамеренности, отметим искренний характер этих, пусть неверных, убеждений, то сделаем немало для сглаживания конфликтов и лучшего взаимопонимания. Задайтесь вопросами: "Как это представляется ему?", "Как он интерпретирует ситуацию?", "Что он в связи с этим чувствует?" Попытайтесь понять, почему он поступает именно таким образом.

Очень часто возникает недоразумение, когда мы к фактам добавляем собственное мнение и в итоге приходим к неверному заключению.

Факт: муж имеет привычку с хрустом перебирать суставы пальцев рук. Суждение: он делает это нарочно, чтобы меня позлить. Факт: два приятеля шепчутся, а когда вы подходите, смущенно замолкают. Суждение: они сплетничают обо мне.

Жену удалось убедить, что раздражающая ее манера поведения мужа не была преднамеренной и не имела целью вывести ее из себя. Когда она перестала воспринимать его действия как личное оскорбление, ей удалось хладнокровно проанализировать ситуацию и найти подходящее противоядие.

Нередко на воспринимаемую нашими органами чувств информацию мы еще накладываем наши страхи, тревоги, желания. Но чтобы эффективно справляться с ситуацией, мы должны быть готовы смотреть правде в глаза. Только поняв истинную суть, мы в состоянии правильно реагировать. Мы должны видеть и принимать правду, какова бы она ни была, приятная или горькая. Мы ведь неохотно признаемся даже себе в своих промахах, просчетах, недостатках, в том, что мы в чем-то не правы. Мы не любим сознаваться, что ситуация совсем не такова, какой мы хотели бы ее видеть, и тогда начинаем себя обманывать. Но, скрывая от себя правду, мы "искривляем" и собственную реакцию на ситуацию. Кто-то сказал, что здорово помогает ежедневно признаваться себе хотя бы в одном собственном неверном поступке или в ошибочной мысли. Преуспевающая личность не только не обманывает других, но обычно честна и наедине с собой. Человек не может быть искренним с другими, если обманывает сам себя, прикрываясь "целесообразностью" или "необходимостью".

Итак, второе условие успеха - умейте смотреть правде в глаза. Рекомендация. Постарайтесь иметь правдивую информацию - хорошую или плохую - относительно самого себя, своих проблем, окружающих вас людей, ситуаций. Примите на вооружение девиз: "Не важно, кто прав, важна правда". Ваш "автопилот" вносит поправки и сохраняет верное направление движения. Признавайте свои ошибки и промахи, но не проливайте над ними слезы. Исправляйте их и двигайтесь дальше, вперед. Строя взаимоотношения с людьми, старайтесь оценивать различные ситуации не только со своих, но и с их позиций.

Ставка на самого себя.

Поставить цель и правильно оценивать ситуацию - далеко еще не все. У вас должна быть и решимость действовать, ибо цели, желания, устремления становятся реальностями только в результате конкретных действий.

"Нападение - лучшая защита", - любил повторять адмирал Уильям Халси и добавлял, что этот девиз применим не только в войне. Любые проблемы - личные, государственные, военные, - по его словам, делаются менее сложными, если от них не увиливать, а встречать лицом к лицу. Коснитесь чертополоха робкой рукой, говаривал Хасли, и он вас уколет, ухватите смело, и его колючки раскрошатся.

Ничто в этом мире не бывает гарантированным на 100 процентов. Очень часто преуспевающий человек отличается от неудачника не способностями, не яркими идеями, а смелостью, готовностью сделать ставку на собственные идеи, пойти на обдуманный риск и действовать.

Когда мы говорим о смелости, то нередко имеем в виду некие героические поступки в

необычных, экстремальных ситуациях, например в бою или во время кораблекрушения. Но повседневная жизнь, если мы хотим пользоваться ее плодами, также требует немало смелости и мужества.

Когда люди, столкнувшись с проблемой, опускают руки и бездействуют, они, как правило, начинают чувствовать себя "загнанными в угол", "попавшими в капкан", у них даже появляются самые разнообразные симптомы физических расстройств.

Таким людям я обычно говорю: "Тщательно проанализируйте ситуацию, мысленно оцените разнообразные, доступные вам пути, каждый из вариантов. Остановите свой выбор на том, который вам кажется наиболее благоприятным, и действуйте. Если мы ничего не будем предпринимать до тех пор, пока не появится абсолютная уверенность в успехе, мы ничего не добьемся. Слов нет, в любое время, когда что-то делаешь, можно допустить и ошибку. Любое принятое решение может в итоге оказаться неверным. Но вы должны ежедневно иметь мужество действовать, рискуя ошибиться, потерпеть неудачу, претерпеть обиду. Лучше шагнуть в неверном направлении, чем всю жизнь топтаться на одном месте. Начав двигаться, вы сразу обретаете возможность при необходимости скорректировать направление движения. Ваш "автопилот" не может работать, как положено, если вы не шевелитесь.

Вы никогда не задумывались над тем, почему склонность к рискованным предприятиям присуща человеческой природе? Я лично считаю, что подобная склонность - природный инстинкт, который, если его правильно использовать, должен побуждать нас делать ставку на самих себя, рисковать, используя собственные творческие возможности. Веря в себя и действуя смело, мы, по сути, ведем азартную игру, рискуем, опираясь на наши собственные дарования. По моему мнению, люди, заболевшие "игорной лихорадкой", завсегдатаи игорных домов - это те, кто сдерживал естественный инстинкт, боясь жить творчески и действовать смело. Человек, который не решается "делать ставку" на себя при решении повседневных проблем, вынужден делать их где-то еще. Тот, кто не рискует действовать смело в жизни, порой старается испытать сладостное чувство отваги с помощью алкоголя. Вера в собственные возможности и смелость - естественные человеческие инстинкты, и мы постоянно ощущаем потребность выразить их тем или иным путем.

Итак, третье условие успеха - будьте смелы, решая свои проблемы, умейте рисковать.

Рекомендация. Ради достижения желаемой цели вы не должны бояться отдельных ошибок, может быть, и ударов судьбы. Но ни в коем случае не оценивайте себя слишком низко. Военный психиатр генерал Чеймберз говорил: "Большинство людей и не подозревают, насколько они храбрые. Фактически много потенциальных героев, мужчин и женщин, всю свою жизнь проводят в сомнениях. Если бы они только узнали, каков их подлинный потенциал, это придало бы им уверенности в своих силах, помогло бы преодолеть множество проблем и даже справиться с серьезными кризисами". Таким образом, мы располагаем нужными ресурсами, но никогда не узнаем о них, если не будем действовать и не позволим им поработать на нас.

Рекомендую тренировать в себе смелость и решительность действий даже в мелочах. Не ждите большого события, чтобы совершить героический поступок. повседневная жизнь также требует смелости и отваги. Развивая смелость в обычной повседневности, вы обретаете способность действовать храбро и в более серьезной ситуации.

Доброта равна самоуважению.

Психологи убедительно доказали, что наше отношение к себе, как правило, совпадает с нашим отношением к окружающим нас людям. Когда человек становится снисходительнее к другим, он неизменно делается милосерднее и к себе. Человек, который с пренебрежением отзывается о людях, в глубине души не уважает и себя и не может иметь подлинного чувства собственного достоинства. Судя о других, он невольно дает оценку самому себе. Наиболее эффективный из известных способов преодоления навязчивого ощущения собственной вины сводится к следующему: нужно перестать мысленно порицать, осуждать и ненавидеть людей за их недостатки. Вы создадите лучший и более адекватный образ собственного Я, когда осознаете, что ваши сограждане заслуживают более высокой оценки.

Постарайтесь понять позиции, чувства, желания тех, кто рядом с вами. Чаще думайте о том, что хочет ваш коллега, сосед, близкий вам человек, о его интересах и переживаниях. Когда жена моего друга спрашивает его, "любит ли он ее", мой друг обычно отвечает в шутливой манере: "Разумеется, каждый раз, когда я об этом думаю". Вы не сможете понять людей, если не начнете думать о них хоть чуть-чуть. Обращайтесь с людьми так, будто все они весьма важные особы, не затрагивайте их самолюбие.

Однажды Томас Карлейль заметил, что самое страшное неверие - это неверие в самого себя.

Можно добавить, что из всех "волчьих ям", которые встречаются человеку на жизненном пути, пожалуй, самой опасной и наиболее трудно преодолеваемой является та, которую он роет себе сам и которая выражается в словах: "Все бесполезно, я этого сделать просто не могу". Наказание за подобную слабость всегда сурово - человек не только тем самым лишает себя заслуженных благ, но и общество, в котором он живет, лишается духовных и материальных ценностей.

Именно в те Дни, когда мы особенно сомневаемся в себе, в своих способностях выполнить поставленную задачу, то есть нами овладевает "страшное неверие", с нами особенно трудно ужиться и ладить.

Твердо усвойте, заниженное мнение о себе - не достоинство, а порок. Например, ревность - этот бич многих браков - почти всегда следствие сомнений в собственной полноценности. Человек с достаточно развитым чувством собственного достоинства никогда не испытывает вражды к другим людям, не стремится все время что-то доказать, в состоянии яснее видеть реальные факты, не требует от других чрезмерного внимания к себе.

Домашняя хозяйка, вообразившая, что если "подтянуть" лицо, то муж и дети станут ее больше уважать и ценить, в действительности нуждалась в более высокой самооценке. Зрелый возраст, пара морщинок и несколько седых волос явились причиной возникновения у нее комплекса неполноценности. В результате она стала чересчур болезненно воспринимать даже самые безобидные реплики членов своей семьи.

Итак, четвертое условие успеха - доброта к людям и высокое самоуважение.

Рекомендация. Перестаньте думать о себе как о человеке, потерпевшем в жизни неудачу, ничего не стоящей личности. Прекратите жалеть себя, поскольку судьба якобы обошлась с вами несправедливо. Выполняйте предложенные выше упражнения для создания адекватного образа собственного Я.

Почему люди испытывают благоговейный трепет, созерцая звезды, бескрайние океанские просторы, красоту цветов или изумительный закат солнца и в то же время принижают себя - самое удивительное творение Природы? Признание собственной ценности не имеет ничего общего с эгоизмом, если вы, конечно, не вообразите, что в том, кто вы есть, только ваша заслуга. Не "уценивайте" это чудесное творение - вашу личность - лишь потому, что вы до сих пор не сумели воспользоваться им соответствующим образом. Не уподобляйтесь тому школяру, который утверждал, что "пишущая машинка печатает с грамматическими ошибками".

Самоуважение всегда начинается с признания ценности, уникальности всех людей. Проявляйте уважение к любому человеку. Как только вы начинаете относиться к своим согражданам с искренним вниманием, ваше самоуважение сразу же возрастет. Ибо подлинное самоуважение базируется не на ваших великолепных деяниях, не на имущественном положении, не на отметках, а на признании собственной ценности как Человека. Согласившись с данной истиной, вы неизбежно придете к заключению, что по той же самой причине уважения заслуживают все люди.

Вы - уже Личность.

Успех способствует формированию уверенности в своих силах. Когда мы впервые приступаем к какому-нибудь делу, у нас, как правило, еще мало уверенности в благополучном исходе задуманного. Так бывает, когда мы учимся ездить на велосипеде, выступать перед обширной аудиторией или делать хирургическую операцию. Но совершенно справедливо говорят, что успех способствует успеху. Даже совсем маленькую удачу можно сделать ступенькой на пути к более внушительным результатам. Тренеры боксеров уделяют пристальное внимание подбору партнеров для поединка, чтобы дать возможность своим подопечным двигаться от одной победы к другой. Что же нужно делать, чтобы постепенно накопить опыт преуспеяния?

Прежде всего важно привыкнуть забывать неудачи и помнить только успехи. Практика повышает мастерство и улучшает показатели, будь то баскетбол, гольф или коммерция. И это вовсе не результат бесконечных повторений, которые сами по себе ничего не дают. Если бы дело обстояло так, то мы заучивали бы наши промахи, а не удачи. Например, человек, который тренируется в набрасывании колец, обычно промахивается чаще, чем попадает в цель. По идее он должен бы стать первоклассным специалистом по промахам, ибо именно их он преимущественно практиковал. Между тем, хотя количество промахов может в десять раз превышать число попаданий, по мере продолжения тренировок промахов становится все меньше, а попаданий больше. Такое возможно только потому, что ваша нервная система автоматически усиливает влияние успешных попыток и забывает промахи. Таков принцип работы нашего внутреннего Механизма Успеха.

Но как поступает большинство из нас? Мы сами разрушаем уверенность в собственных силах и способностях, без конца вспоминая неудачи и предавая забвению успехи. Мы не просто вспоминаем неудачи, а запечатлеваем их в нашем мозгу с помощью эмоций. Мы осуждаем себя, стыдим и каемся (эти чувства в высшей степени эгоистичны и эгоцентричны). В итоге уверенность в себе улетучивается.

Не имеет никакого значения, сколько раз в прошлом мы допустили ошибку. Значение имеет только успешная попытка, которую следует помнить и о которой нужно постоянно думать. Чарльз Каттеринг как-то сказал, что юноша, желающий стать ученым, должен быть готов, прежде чем добиться успеха, 99 раз потерпеть неудачу и не утратить веры в себя.

Рекомендация. Используйте ошибки и промахи в процессе обучения, а затем забудьте о них. Сознательно вспоминайте и мысленно рисуйте в деталях прошлые успехи. Каждый из нас когда-то в чем-нибудь да преуспел. Начиная какое-нибудь новое дело, постарайтесь воспроизвести те ощущения, которые вы испытали во время прошлых удач, пусть даже самых незначительных.

Больше всех мучаются и страдают люди, которые из кожи лезут вон, стремясь доказать себе и другим, что они не такие, какие есть на самом деле. И ни с чем не сравнить чувство облегчения и радости, которое охватывает человека, когда он наконец перестает притворяться и соглашается быть самим собой. Успех обеспечивается реализацией действительных способностей человека: он часто ускользает от тех, кто норовит разыгрывать из себя "важную персону", и приходит почти автоматически, когда человек перестает напрягаться и выражает готовность быть самим собой.

Удивительные успехи, которые обычно сопровождают возникновение реалистического образа собственного Я, никоим образом не являются результатом трансформации индивидуальности, а только ее более полного осознания, реальной оценки и раскрытия самим человеком. Ваша индивидуальность теперь такая же, какой была раньше и какой будет всегда. Вы ее не создавали и поэтому не в состоянии изменить. Однако вы можете лучше понять и эффективнее использовать то, что уже имеется, если создадите правдивую картину своего реального Я. Бесполезно стремиться быть кем-то. Вы уже важная персона, но совсем не потому, что заработали миллион долларов, владеете самым дорогим в вашем квартале автомобилем или, быть может, выиграли кучу денег в бридж, а просто потому, что Вы - это Вы.

Большинство из нас значительно лучше, мудрее, компетентнее, чем это себе представляет. Вырабатывая адекватный образ собственного Я, мы вовсе не изобретаем новые способности и таланты, а лишь высвобождаем уже существующие.

Итак, пятое условие успеха - уверенность в себе, а для этого мало всегда оставаться самим собой. Скажите себе: Я - это Я, остальное не имеет значения.

Наша личность - это совокупность наших привычек, взглядов, профессиональных навыков, которые мы используем для самовыражения.

Ваши ошибки - это не вы.

Признать свою индивидуальность - значит примириться с собой, с таким, каким вы являетесь в данный момент, со всеми вашими недостатками, слабостями, дефектами, а также ценными качествами и сильными сторонами. Это сделать, однако, легче, если вы поймете, что отрицательные моменты хоть и присущи вам, но совсем не воплощают ваше Я. Многие никак не решатся на столь необходимое для душевного равновесия признание собственной индивидуальности - они неизменно отождествляют себя с собственными промахами. Ваши ошибки ни в коей мере не означают, что вы сами являетесь ошибкой. Возможно, вам пока не удалось выразить себя полностью, но это еще не означает, что вы никчемный человек.

Прежде чем исправлять ошибки и недостатки, нужно их опознать и осознать.

Первый шаг на пути к знаниям - выявление тех сфер, в которых вы несведущи. Первый шаг к тому, чтобы стать сильным, - осознание своей слабости. Все религии учат, что первый шаг на пути к спасению - покаяние в грехах. Двигаясь по пути к абсолютному самовыражению, мы для корректировки курса должны использовать негативную информацию. То есть сначала мы должны согласиться с тем фактом, что наше Реальное Я всегда несовершенно, незаконченно, далеко от идеала.

Никому никогда не удастся в течение жизни полностью раскрыть и реализовать все потенциальные возможности Подлинного Я. Невозможно исчерпать весь потенциал присущих этому Я дарований. Мы всегда в состоянии добавить что-то к своим знаниям, трудиться еще лучше, вести себя достойнее. Реальное Я несовершенно по объективным причинам: в течение всей жизни оно постоянно продвигается в направлении идеальной цели, но ему никогда не суждено ее достигнуть. Реальное Я - не статический, а динамический феномен. Процесс его развития не имеет ни начала, ни конца.

Очень важно научиться принимать свое Я со всеми его дефектами и недостатками, ибо это наше единственное "средство передвижения". Часто больные неврозом ненавидят и отвергают свое Реальное Я именно из-за его несовершенства. Вместо него они пытаются создать вымышленное Идеальное Я, свободное от каких бы то ни было изъянов. Подобная самомистификация связана с огромным психическим дискомфортом, с беспрерывными разочарованиями и крушениями надежд, которые неизбежны, когда пытаются действовать в реальном мире с вымышленным образом собственного Я. Карета, возможно, не самое удобное транспортное средство, но она все же доставит вас к назначенной цели скорее, чем нарисованный реактивный самолет.

Рекомендация. Научитесь быть снисходительными к собственному несовершенству. Необходимо осознавать свои недостатки, но было бы неправильно ненавидеть себя из-за них. Не смешивайте вашу индивидуальность с вашими поступками. Если вы допустили ошибку, "сбились с курса", то это вовсе не означает, что вы погибший или никчемный человек. Если на пишущей машинке отпечатан текст с ошибками или на скрипке взята фальшивая нота, это не значит, что пишущая машинка или скрипка никуда не годятся. У вас нет оснований относиться к себе с неприязнью только потому, что вы - не само совершенство. Вы в этом совсем не одиноки. Собственно говоря, никто не совершенен, а те, кто это утверждают, обманывают себя и других.

Многие не любят и "отвергают" себя, потому что испытывают естественные биологические потребности. Другие "бракуют" себя по той причине, что в чем-то не соответствуют последним модным стандартам или "нормальным" физическим пропорциям. Я помню, в 20-е годы немало женщин стыдились своего бюста. Тогда были популярны мальчишечьи фигуры, и высокая женская грудь считалась неприличной. Нынче же многих девушек тревожит, что объем их груди не дотягивает до 80 сантиметров. В 20-е годы женщины, приходя ко мне, просили: "Сделайте меня красивой, уменьшите объем моего бюста".

Сегодня просьба уже звучит так: "Сделайте меня красивой, увеличьте размеры моего бюста". Поиски идеала, стремление быть личностью - вечный феномен, но мы глубоко ошибаемся, пытаясь найти желаемое в конформизме, в одобрении окружающих или в материальных благах. Заявления типа "Я слишком тощий (толстый, низкорослый, чересчур высокий и т. д.), поэтому я - никто" попытайтесь заменить на: "Возможно, я несовершенен, но я все-таки что-то из себя представляю и намерен максимально использовать это что-то".

Живя в согласии с самим собой, вы будете самим собой. Вы не сможете реализовать вложенный в вас потенциал возможностей, если все время станете поворачиваться к себе спиной, стесняясь, ненавидя и порицая себя.

Основные моменты для памяти (заполните):

1.
2.
3.
4.
5.

Перечислите эпизоды, события, ситуации из вашего прошлого, которые можно объяснить с помощью принципов, изложенных в этой главе.

Глава 9.
Да здравствует Неудача!

У паровых котлов есть манометры, которые позволяют вовремя заметить, когда давление достигает опасной черты. Увидев сигналы опасности, всегда можно принять необходимые меры и тем самым предотвратить ее. Тупики, непроезжие дороги причиняют неудобства, замедляя продвижение к намеченной цели, если они четко не обозначены специальными знаками, указывающими на характер препятствий. Однако если вы в состоянии верно прочитать дорожные указатели и своевременно внести нужные поправки в избранный маршрут, то эти указатели помогут вам добраться до пункта назначения быстрее и с меньшими затратами сил и горючего.

У человеческого тела есть свой "красный свет", свои "сигналы опасности", которые врачи называют симптомами и синдромами. Больные склонны видеть в них зло, считать повышенную температуру, боль и т. п. нежелательным явлением. В самом же деле эти негативные сигналы работают на человека, приносят пользу, если он способен правильно их оценить. Это - манометры, красные огни, которые помогают сохранять здоровье. Болевые ощущения, связанные, например, с приступами аппендицита, спасают человеку жизнь. Если бы он не почувствовал боли, то воспалившийся аппендикс не был бы своевременно удален. со всеми вытекающими отсюда страшными последствиями.

Существуют и "симптомы", свойственные типичному неудачнику. Мы должны уметь распознавать их, чтобы, паче чаяния, обнаружив в себе, своевременно принять соответствующие меры. Зная определенные характеристики личности, "дорожные знаки", ведущие к неудаче, можно заставить их выполнять роль негативной информации и выводить нас на верную дорогу. Однако мало осознать их (всякий "чувствует" их присутствие) как "нежелательные". Самое важное - искренне и глубоко поверить, что эти свойства личности не могут принести ни успеха, ни счастья. Порой самые преуспевающие люди ощущают их негативное "давление".

Никто сознательно, преднамеренно и обдуманно не решает приобрести отрицательные черты характера. Не возникают они и "по воле случая". Однако подобные свойства отнюдь не свидетельство врожденной испорченности человеческой натуры. Негативные качества - это "способ" решения каких-то трудных проблем. Мы берем их на вооружение потому, что ошибочно видим в них выход из трудностей. И хотя их значение и назначение основаны на ложных посылках, они являются составной частью понятия "образ жизни". Вспомним, что человеческий организм всегда стремится реагировать соответственно обстоятельствам. И мы можем избавиться от этих симптомов неудачи не усилием воли, а только поняв, "увидев", что они не работают на нас. Правда - способ освободиться от них. Когда мы осознаем эту правду, тогда те же самые бессознательные силы, которые побудили нас взять на вооружение негативные свойства, помогут нам избавиться от них. Ниже мы подробнее рассмотрим отдельные симптомы, свидетельствующие о наличии Механизма Неудачи.

Разочарование.

Когда мы не можем осуществить некие важные для нас замыслы или удовлетворить какие-то насущные потребности, мы склонны испытывать чувство разочарования, неудовлетворенности, безысходности. В известной мере эти чувства так или иначе приходится переживать всем нам в силу того, что все мы - люди, то есть существа несовершенные. Правда, с возрастом ты начинаем понимать, что удовлетворить все желания невозможно, что наши реальные дела и поступки никогда не бывают так хороши, как наши намерения. Мы усваиваем тот факт, что совершенство вовсе и не требуется, что для практических целей вполне достаточно приближения к нему. Мы привыкаем терпеливо сносить определенную дозу разочарований, не теряя душевного равновесия.

Ощущение неудовлетворенности, безысходности становится симптомом неудачи лишь в том случае, если оно оказывается причиной чрезмерных эмоциональных переживаний, вызывает чувство глубокого недовольства и собственной никчемности.

Постоянное, хроническое разочарование обычно признак того, что цели, которые мы ставим, нереальны или что наше представление о себе неадекватно.

Среди друзей Джим С. слыл счастливчиком. Начав кладовщиком, он вырос до поста вице-президента своей компании. Он имел красивую жену и двух чудесных детей, относившихся к нему с большой любовью. И тем не менее он страдал от хронического чувства разочарования, ибо все им достигнутое не соответствовало тем нереальным целям, которые он себе определил. Вспоминая о недостатках своего характера, он думал, что ему давно следовало бы от них избавиться. Кроме того, он полагал, что к этому времени ему уже следовало бы быть президентом фирмы. Вдобавок он считал, что жена иногда ссорится с ним, а дети порой ведут себя дурно, потому что он не сумел стать идеальным мужем и отцом. Просто "попасть в яблочко" его не устраивало. Ему обязательно нужно было поразить едва различимую центральную точку мишени. "Во всех своих делах, - сказал я Джиму С., - вы должны поступать так, как советовал игрокам в гольф знаменитый Джек Берк. Находясь на порядочной дистанции, вы не должны попасть сразу в лунку, а нужно целиться в пространство величиной примерно со стиральную лохань. Это снимает напряжение, расслабляет и позволяет эффективней выполнить нужный прием. А раз такой подход приносит пользу профессиональным спортсменам, то он пойдет на пользу и вам", - заметил я в заключение.

Иначе было с Гарри Н. Похвастаться ясно различимыми символами благополучия он не мог. Имея множество благоприятных возможностей, он неизменно упускал их. Трижды он вплотную приближался к тому, чтобы получить место работы, которое отвечало его мечтам, но каждый раз "случалось" нечто, что перечеркивало его надежды именно в тот момент, когда до успеха было, как говорится, рукой подать. Дважды ему не везло и в любви.

Дело в том, что, по его представлениям, он был человеком "маленьким", неумелым, просто не имел права надеяться на успех и не был достоин лучшей жизни. Невольно он вел себя в соответствии с созданным образом собственного Я, всякий раз умудряясь сделать так, чтобы оправдать свою самооценку.

Разочарование, раздражение, недовольство - это все способы решения проблем, которыми мы

"научились" пользоваться еще в раннем детстве. Когда младенец голоден, он выражает недовольство плачем. И, как по волшебству, тотчас появляются теплые нежные руки с молоком. Если ему не по себе, он опять возвещает об этом, и вновь те же самые теплые руки решают проблему и создают уют. Многие дети, подрастая, продолжают пользоваться этим способом воздействия на чересчур податливых родителей для удовлетворения своих желаний и улаживания собственных дел. Требуется лишь продемонстрировать недовольство и раздражение, и проблема решена. Действуя в младенчестве, этот метод совсем не действует в зрелом возрасте. И все-таки многие из нас вновь и вновь пускают его в ход, проявляя раздражение и жалуясь на жизнь, очевидно в надежде, что жизнь "сжалится", поспешит на помощь и решит за них все проблемы. Джим С. бессознательно полагал, что какие-то волшебные силы позаботятся о совершенстве, которого он жаждал. А Гарри Н. так долго и упорно "практиковал" чувство безнадежности и безысходности, что пораженческие настроения вошли у него в привычку. Он спроектировал их на будущее и покорно ждал неудач. Подобные чувства помогли ему создать собственный образ неудачника. Мысли и чувства неразрывно связаны друг с другом. Чувства - это почва, на которой произрастают мысли и идеи. Именно по этой причине я неоднократно советовал вам живо представлять себе чувства, которые могут возникнуть у вас в случае успеха, и почаще мысленно воспроизводить их.

Агрессивность.

За неудовлетворенностью, как ночь за днем, нередко следует чрезмерная и направленная по ложному пути агрессивность. Это подтвердили исследования группы ученых Йельского университета.

Агрессивность сама по себе не является одной из форм неадекватного поведения, как полагали раньше некоторые психиатры. В паре с эмоциональной энергией она часто способствует достижению цели. Добиваться желаемого следует ведь, наступая, а не обороняясь или проявляя нерешительность, энергично берясь за решение проблем. Уже само наличие большой задачи достаточно для усиления эмоционального "давления" в нашей "котельной" и развязывания агрессивных тенденций. И если в этих условиях на пути движения к цели появляется препятствие, то могут возникнуть серьезные коллизии. Неиспользованный эмоциональный "пар", не найдя нужного выхода, обычно устремляется по ложному пути и превращается в разрушительную силу. Работник, испытывающий огромное желание влепить своему начальнику хорошую затрещину, но не имеющий возможности это сделать, выпускает "пар" дома, набрасываясь на жену, детей или пиная кошку [на многих японских предприятиях есть комнаты психологической разгрузки, где стоят резиновые манекены, изображающие начальника, которого раздраженный служащий может как следует "отдубасить". - Прим. сост.]. Но может случиться и так, что он направит скопившуюся агрессивность против собственной персоны, подобно скорпиону, который в состоянии крайнего раздражения смертельно жалит сам себя.

Типичный неудачник не использует свою агрессивность для достижения конкретной цели. Устремляясь по ложным каналам, она проявляет себя в язве желудка, высоком кровяном давлении, в состоянии постоянной тревоги, чрезмерном курении, в изнурении работой и в других разрушительных для здоровья действиях. Она может быть направлена и вовне на других людей в виде крайней раздражительности, грубости, распространении слухов и сплетен, бесконечных придирках, постоянного брюзжания.

Когда человек данного типа ставит перед собой нереальные, заведомо невыполнимые цели и в результате терпит неудачу, он, как правило, знает лишь один выход: "стараться еще сильнее". Обнаружив, что, по сути, бьется головой о каменную стену, он в большинстве случаев бессознательно принимается стучать еще крепче.

Агрессивность нужно не изживать, не искоренять, а понять ее причины, позаботившись о том, чтобы обеспечить ей надлежащие каналы для полезного приложения. Выступая в нью-йоркском Центре психотерапии, известный венский зоолог доктор Конрад Лоренц рассказал, что, согласно многолетним наблюдениям за повадками животных, агрессивное поведение является в животном мире одним из основных и существенных качеств; по его словам, животные не в состоянии чувствовать и проявлять привязанность, если не созданы соответствующие каналы, дающие выход агрессивности. Выводы Лоренца, возможно, потребуют пересмотра наших взглядов на характер и природу человеческих отношений. Эти выводы указывают на то, что создание для агрессивности необходимых выходов означает обеспечение условий для любви и нежности.

Однако понимание этого механизма уже поможет вам справиться с агрессивно-безысходным циклом. Неуправляемая агрессия - не что иное, как попытка поразить единственную мишень (поставленную цель), ведя беспорядочную стрельбу по всем направлениям. Однако вы пытаетесь

решать одну проблему, создавая другую. Когда у вас возникает желание накинуться на кого-то, остановитесь и спросите себя: "А не ищет ли здесь выхода мое собственное разочарование, моя неудовлетворенность? Так чем же я недоволен?" Уяснив все несоответствие своей реакции, вы тем самым уже прошли значительное расстояние по пути к полному контролю над ней. Когда вы поймете, что грубость по отношению к вам со стороны другого человека - это, по всей вероятности, не злонамеренный и умышленный акт, а результат функционирования автоматического Механизма Неудачи, вы отнесетесь к ней более снисходительно. Просто тот, другой "спускает пар", который не в состоянии использовать для достижения разумной цели. Известно, что многие автомобильные аварии - следствие воздействия чувства разочарования и агрессии. В следующий раз, когда кто-то обойдется с вами на дороге не совсем учтиво, попробуйте в ответ не вставать на агрессивную позицию и тем самым подвергать свою жизнь опасности, а скажите себе: "Бедняга не имеет ничего лично против меня. Быть может, его жена сегодня утром подала невкусный завтрак или он не может своевременно внести плату за аренду помещения, а возможно, его крепко разнес начальник".

Когда заблокировано ваше продвижение к какой-нибудь важной для вас цели, вы становитесь похожими на паровоз, который поднял пары до критической отметки, но не двигается с места: Для излишков эмоционального "пара" нужно иметь предохранительный клапан. Его роль отлично выполняют, отводя излишек агрессии, различные физические нагрузки и спорт. Очень хорошо помогают длительные пешие прогулки, выжимания на руках, поднятие тяжестей. Особенно полезны такие спортивные игры, где вы можете что-то бить, ударять - гольф, теннис, кегли, разминка на боксерской груше и т. п. Многие женщины, переживающие разочарование, неудовлетворенность, инстинктивно прибегают к тяжелой физической работе, чтобы спустить эмоции и агрессивные побуждения. Они принимаются переставлять в доме мебель. Можно дать выход дурному настроению, написав письмо человеку, который вызвал у вас чувство недовольства, раздражения. При составлении послания не стесняйтесь в выражениях и эпитетах, не оставляйте ничего недосказанным. Потом это письмо сожгите.

Но самый эффективный способ разделаться с агрессивностью состоит в том, чтобы использовать ее по назначению, определенному природой, - для достижения какой-то разумной цели. Труд был и остается самым лучшим методом лечения и самым лучшим средством успокоения встревоженного духа.

Неуверенность.

Чувство неуверенности вырастает из убеждения в собственной неполноценности, несостоятельности, в неспособности что-то сделать. Если вы считаете, что "не отвечаете" каким-то требованиям, то чувствуете себя неуверенно. Во многих случаях неуверенность вовсе не означает, что наши внутренние ресурсы в самом деле малы; это чувство просто отражает тот факт, что мы взяли не тот аршин и принялись сравнивать наши реальные способности с воображаемым идеалом - совершенным Я. Когда мы начинаем мысленно соизмерять наши подлинные качества с абсолютными категориями, у нас невольно возникает ощущение собственной ущербности.

Неуверенный в себе человек постоянно думает, что он "не такой" - не преуспевающий, не счастливый, не компетентный, не уравновешенный, каким, по его мнению, ему следовало бы быть. Слов нет, все упомянутые выше качества - достойные цели, которых, однако, нужно добиваться, не убеждая себя в том, будто они уже должны бы быть в наличии, да еще непременно в абсолютной степени. Вспомните сравнение с велосипедом. Человек сохраняет физическое и психическое равновесие, только двигаясь к цели. Или по крайней мере занимаясь ее поиском.

Когда вы считаете, что уже достигли желаемого, движение прекращается, и вы теряете уверенность в себе, утратив прежнее душевное равновесие.

Тот, кто убежден, что он уже "хороший" в абсолютном смысле, не только лишает себя побудительных мотивов для дальнейшего самоусовершенствования, но и чувствует неуверенность, ибо вынужден беспрерывно защищать и доказывать справедливость созданного им нереального образа собственного Я, Недавно в разговоре со мной президент одной крупной корпорации заметил: "Человек, который полагает, что уже достиг желаемого рубежа, становится для нас почти бесполезным".

Небезопасно пытаться стоять на самом гребне крутой башенной кровли. Это можно отнести и к психическому состоянию. Поэтому наш совет: мысленно сойдите вниз и вы сразу же почувствуете себя уверенно.

Эта рекомендация имеет и сугубо практическое значение, например в спорте. Когда завоевавшая приз команда начинает видеть в себе только чемпиона, у нее исчезает цель, ради которой стоит изо

всех сил бороться, а остается лишь статус, который нужно защищать, отстаивать, подтверждать. А претендент обычно сражается ради достижения горячо желаемой цели и поэтому часто побеждает.

Чувство неуверенности нередко появляется тем, где вымысел выдается за реальность, где существует необходимость или стремление постоянно доказывать себе и другим собственное превосходство. Возникает своеобразный порочный круг. Если вы действительно уже само совершенство, вам нет нужды бороться, проявлять максимум энергии. Более того, думаете вы, если люди заметят, что вы по-настоящему выкладываетесь, они могут счесть это свидетельством вашего несовершенства. Поэтому вы не действуете в полную силу и, разумеется, проигрываете. Фактически вы сами себя лишаете воли к победе.

Одиночество.

Временами мы все томимся чувством одиночества. Это неизбежная плата за право быть человеком и сохранить свою индивидуальность. Но симптомом действия Механизма Неудачи является чрезмерное и хроническое ощущение полной изоляции и отчуждения от людей.

Подобная форма одиночества возникает как следствие отрыва от жизни, от своего Реального Я. Человек как бы обрывает главную и весьма существенную линию связи с жизнью. Состояние одиночества часто превращается в какой-то заколдованный круг. Из-за отчуждения от собственного Я человеку трудно даются контакты и с другими людьми, он, по сути, становится настоящим отшельником. Но, сделавшись таковым, он преграждает единственную возможность обрести самого себя, то есть жить активной жизнью. Делая что–то сообща с другими людьми, совместно испытывая радость свершения, мы перестаем думать только о себе, замыкаться на себе. Беседуя, танцуя, играя в обществе людей или работая коллективно, во имя общей цели, мы отвлекаемся от собственных необоснованных притязаний, приобретаем другие, более существенные интересы. Поближе сходясь с окружающими нас людьми, мы утрачиваем потребность притворяться, играть несвойственную нам роль, "оттаиваем" и начинаем вести себя более естественно, чувствовать спокойнее.

Одиночество - это опасный способ самозащиты, когда обрезаются все человеческие коммуникации, и прежде всего узы эмоционального характера. Таким путем стараются оградить идеализированный образ собственного Я от разоблачений, обид, насмешек. Одинокий человек боится людей, но в то же время жалуется, что у него нет друзей, не с кем отвести душу. Однако в большинстве случаев он сам ведет себя пассивно, считая, что люди сами должны искать контакта, первыми пойти навстречу, позаботиться о том, чтобы он не скучал и не страдал от одиночества. Ему и в голову не приходит, что он сам может что-то предпринять для создания желаемой ситуации.

Независимо от ваших ощущений вы всегда должны заставлять себя общаться с людьми, бывать в обществе. Проявив настойчивость, вы почувствуете себя как пловец, который, прыгнув в воду, сперва ощущает ее холодное прикосновение, затем постепенно согревается и уже испытывает удовольствие. Постарайтесь овладеть каким-нибудь мастерством (танцы, бридж, игра на пианино, теннис и т. д.), которое позволило бы вам внести свою лепту в общее хорошее настроение. Психологам давно известно, что человек, постоянно сталкивающийся с объектом или явлением, вызывающими страх, в конце концов перестает бояться. Так, заставляя себя общаться с людьми - общаться не пассивно, а непременно активно, - одинокий человек сможет постепенно убедиться, что большинство его сограждан приветливы и доброжелательны и принимают его за равного. Робость и застенчивость исчезнут, присутствие посторонних будет восприниматься спокойно, установится мир с самим собой. Тот факт, что его принимают другие, поможет страдающему от одиночества поладить с самим собой и примириться с таким, какой он есть на самом деле.

Нерешительность.

Элберт Хаббард как-то сказал: "Самая большая ошибка - это боязнь совершить ошибку".

Нерешительность есть способ уклонения от возможных ошибок и ухода от ответственности. Он базируется на ложной посылке, что, не приняв решения, не совершают и ошибок. Возможность ошибиться буквально приводит в ужас человека, который старается себя и других убедить в собственной непогрешимости, то есть в том, что он всегда во всем прав. Ведь если он ошибается, то совершенная картина собственного всеведущего Я разрушится. Следовательно, для такого человека принятие решения становится вопросом жизни или смерти.

Один из способов, якобы помогающих избежать опасности, состоит в том, чтобы уклониться от принятия как можно большего числа решений или подольше их оттягивать. Другой способ состоит в том, чтобы всегда иметь под рукой "козла отпущения", на которого в случае чего можно свалить всю

вину. Второй тип людей если не уходит от решений, то принимает их поспешно, преждевременно, без достаточной подготовки. С решениями у них вообще "нет проблем". Ведь они непогрешимы и поэтому не могут ошибиться. Следовательно, к чему размышлять над фактами и последствиями? Ну, а если происходят сбои, то подобные люди, поддерживая веру в собственное совершенство, убеждают себя, что виноват кто-то другой. Нетрудно понять, почему оба типа людей, как правило, терпят неудачи. Одни постоянно попадают в беду из-за своих поспешных и непродуманных решений, другие же все время оказываются в затруднительном положении, поскольку бездействуют. Иными словами, нерешительность в любом проявлении не приносит пользы.

Постарайтесь уяснить, что нет необходимости все время на 100 процентов быть правым. Мы прогрессируем, действуя, допуская ошибки и исправляя их. "Автопилот" достигает цели, непрерывно отклоняясь от курса и корректируя направление движения. Если вы стоите на месте, вам нечего поправлять, нечего изменять или улучшать. Поэтому, когда вам нужно на что-то решиться, тщательно проанализируйте факты относительно сложившейся ситуации, представьте себе возможные последствия различных вариантов действий, изберите, на ваш взгляд, наиболее многообещающий план и сделайте на него ставку, В свой курс вы можете вносить поправки в процессе движения.

Преодолеть нерешительность вам поможет правильное понимание чувства самоуважения и стремление сохранить его. Многие проявляют нерешительность, думая, что перестанут уважать себя, если вдруг выяснится, что они ошиблись. Но давайте используем это благородное чувства себе во благо, а не во вред; для этого следует усвоить простую, но глубокую истину: сильные личности, делая ошибки, мужественно признают их. Только слабые души боятся сознаться в том, что промахнулись. Как говаривал Гладстон, премьер-министр Великобритании, никто не стал великим, не сделав множества больших и малых ошибок. "Каждая неудавшаяся попытка - это еще один шаг вперед" - помните этот девиз великого Эдисона.

Обида.

Когда типичному неудачнику нужно найти "козла отпущения" или как-то оправдать собственные просчеты, он часто обвиняет общество, "систему", судьбу, говорит о неравных шансах. Он не выносит, если кто-то счастлив и преуспевает, ибо это в его глазах лишь подтверждает, что его самого жизнь обкрадывает, что она несправедлива к нему. Чувство обиды - это попытка сделать наши собственные неудачи удобоваримыми, объясняя их пристрастным отношением, несправедливостью. Но попытка в качестве целебной мази на душевные раны использовать обиду приносит больше вреда, чем сами неудачи. В действительности она - смертельный яд для морального духа, делающий счастье совершенно невозможным и поглощающий массу сил, которые можно было бы употребить с большей пользой. И вновь мы видим тот же порочный круг. Человек, который беспрерывно сетует и обижается, постоянно чем-то недоволен или держится вызывающе, - не лучший партнер или сослуживец. А если в довершение коллеги относятся к нему с прохладцей или начальник вдруг сделает замечание, то появляется дополнительный повод выражать обиду и роптать.

Обида позволяет некоторым культивировать чувство собственной значимости. Некоторые люди получают какое-то извращенное удовлетворение, когда с ними обходятся дурно или причиняют зло. Это как бы дает жертве несправедливости право почувствовать моральное превосходство над своими обидчиками.

Чувство обиды - это способ или попытка "смыть", ликвидировать уже совершенную несправедливость, апеллировать к суду жизни. Человеку представляется, что если это чувство будет достаточно интенсивным, чтобы тем самым подчеркнуть глубину "содеянной несправедливости", то в результате неких волшебных перемен события или обстоятельства, причинившие обиду, переменятся, вознаграждая за причиненные страдания. В этом смысле обида есть мысленное сопротивление, невосприятие чего-то, что уже случилось, эмоциональная схватка с каким-то происшествием или явлением, имевшим место в прошлом. В этой борьбе вы обречены на поражение, ибо в данном случае пытаетесь сделать невозможное - изменить прошлое.

Чувство обиды, даже если оно основано на реальной несправедливости, не приносит ни удовлетворения, ни пользы, со временем становится эмоциональной привычкой, Постоянно ощущая себя жертвой несправедливости, вы начинаете мысленно "входить в роль" человека, подвергающегося гонениям. Вы носите с собой это чувство, которое постоянно ищет внешний крючок, чтобы за него зацепиться. В такой ситуации нетрудно обнаружить доказательства предвзятого к себе отношения даже в самых невинных репликах и безобидных ситуациях.

Кроме того, хроническое чувство обиды неизбежно порождает жалость к самому себе - то есть формирует самую скверную из всех эмоциональных привычек. Когда же обе упомянутые привычки

достаточно прочно укоренятся, человек в их отсутствие уже перестает чувствовать себя удобно и нормально. Тогда он начинает в буквальном смысле искать несправедливого к себе отношения. Кто-то очень метко заметил, что некоторые люди чувствуют себя хорошо только тогда, когда они несчастны.

Сформировавшиеся привычки обижаться и жалеть самого себя идут рука об руку с невыразительным, неполноценным образом собственного Я, В своем воображении вы начинаете рисовать себя ничтожной, достойной сожаления личностью, жертвой, которой сама судьба предопределила быть несчастливой.

Здесь полезно вспомнить, что чувство обиды у вас вызывают не люди, события или обстоятельства. Это ваша собственная эмоциональная реакция. Только вы можете властвовать над ней, только вы в состоянии ее контролировать, правда, если сумеете понять, что чувство обиды и жалости к себе ведут не к счастью и успеху, а к поражению и страданиям.

С затаенной обидой вы просто не в состоянии вообразить себя самостоятельным, независимым и уверенным в своих силах человеком, не можете быть хозяином своей судьбы. Бразды правления переходят в руки других. Теперь они диктуют вам, как вы должны себя чувствовать, как поступать. Вы уже, подобно нищему, зависите от милости окружающих людей. Кстати, нищий тоже предъявляет необоснованные требования и выдвигает неоправданные претензии. Если, по вашему мнению, все, кроме вас самих, обязаны печься о вашем счастье, то вы непременно станете на них обижаться, когда ваши ожидания не оправдаются. Если вы полагаете, что люди должны демонстрировать по отношению к вам вечную благодарность и постоянную признательность за ваши воображаемые заслуги, то вы неизменно станете чувствовать обиду, когда эти знаки внимания отсутствуют. Если вы считаете, что жизнь должна обеспечить вам приемлемое существование, то вы почувствуете обиду, когда таковое не осуществится.

Следовательно, обида несовместима с творческой целеустремленностью, где вам принадлежит активная роль, а не амплуа пассивного получателя милости от других. Как мы уже указывали выше, только вы лично определяете цели. Никто вам ничем не обязан. Вы сами добиваетесь осуществления своих желаний, сами обеспечиваете собственный успех и счастье. Обида никак не вписывается в эту картину, и именно поэтому она - составной элемент Механизма Неудачи.

Опустошенность.

Возможно, читая эту главу, вы вспомнили о ком-то, кто все же преуспел, несмотря на разочарованность, агрессивность, обидчивость и т. д. Но не спешите с выводами. Многие приобретают внешние символы благополучия и удачи, но когда они, наконец, открывают сундук с сокровищами, за которым так долго гонялись, то нередко обнаруживают, что сундук пуст. Будто деньги, за которыми они с такими неимоверными усилиями гнались, вдруг оказались фальшивыми. Пока они напрягались, где-то в пути они потеряли способность испытывать удовольствие, радоваться, наслаждаться. А без этого никакое богатство не принесет успеха и счастья. Успех этих людей похож на пустой орех: разбейте скорлупу и вы ничего в ней не обнаружите.

Человек, сохранивший в себе способность радоваться, найдет удовольствие в обыкновенных и простых вещах, которыми полна наша жизнь. Он с радостью воспринимает тот уровень материального благополучия, который ему удалось достигнуть. Человека, утратившего способность испытывать удовольствие, ничто не радует; ему кажется, что уже нет ничего, ради чего стоило бы напрягаться, что жизнь - страшная скука, и его ничто больше не интересует. Вы можете видеть сотни подобных людей, которые вечер за вечером "веселятся" в ночных клубах, стараясь убедить себя, что им хорошо.

Они переезжают с места на место, толпятся на бесчисленных приемах и вечеринках, надеясь найти радость и наслаждение, но всегда обнаруживают лишь пустую скорлупу. А истина в том, что радость и счастье идут рука об руку с творческой целеустремленностью, деятельностью.

Синдром успеха.

Механизм Неудачи сам себя воспроизводит и закрепляет, и только мы сами в состоянии разорвать этот порочный круг. Убедив себя в бесцельности жизни, человек может превратить это убеждение в оправдание своей лени и уклонение от ответственности. Оно становится оправданием праздного бессодержательного существования. Если все лишь суета, если под солнцем нет и не может быть ничего нового или неожиданного, если нигде нельзя найти ни радости, ни счастья, то к чему беспокоиться, хлопотать? Зачем стараться, делать усилия? Если жизнь - однообразный механический труд, если, работая 8 часов в сутки, мы можем позволить себе приобрести домик и спать в нем по 8 часов, чтобы быть готовыми к работе на следующий день, то стоит ли из-за чего-то волноваться?

Однако вся эта "философия" теряет смысл, когда мы вырываемся из монотонного однообразия, перестаем ходить по замкнутому кругу, выбираем подходящую цель и устремляемся к ней.

Внутренняя опустошенность может быть также симптомом неадекватного образа собственного Я. Невозможно психологически принять что-то, что, по вашему мнению, вам не принадлежит или несовместимо с системой ваших представлений о себе. Человек, вообразивший себя недостойным, не заслуживающим чего-то, может сдерживать эти чувства достаточно долго, чтобы добиться успеха. Однако затем часто оказывается, что он психологически не способен наслаждаться результатами. У него даже может возникнуть чувство вины, будто он их украл. Слов нет, негативный образ собственного Я может побудить человека к различным отчаянным поступкам в соответствии с известным принципом компенсации психологических функций. Но я не могу согласиться с теми, кто считает, что мы должны радоваться наличию у нас комплекса неполноценности, поскольку он, дескать, порой помогает добиваться в жизни заметных успехов. По моим наблюдениям, когда подобный "успех" наконец приходит, человек не в состоянии отнести достигнутое целиком на свой счет. В глазах окружающих преуспел именно он. Но внутри человек продолжает чувствовать себя неполноценным, недостойным, словно он не заработал, а украл все те "символы успеха", которые когда-то казались ему столь важными. "Если бы только друзья и коллеги знали, насколько я не похож на того человека, каким они меня представляют, - думает он часто.

Подобная реакция настолько распространена, что получила у психиатров название "синдром успеха". Речь идет о человеке, который, узнав, что он преуспел, начинает испытывать чувство вины, неуверенности и тревоги. По этой причине слово "успех" обрело дурной привкус. Но настоящий успех еще никому не причинял вреда. Стремление к цели, которую вы считаете важной для себя вовсе не потому, что она олицетворяет символ социального престижа, а исключительно потому, что эта цель соответствует вашим истинным желаниям, очень полезно для здоровья. Стремление к подлинному успеху - к вашему успеху - через творческую деятельность приносит глубокое удовлетворение. Стремление к ложному успеху, имеющему целью удивить других, доставляет сомнительное удовольствие.

Автомобиль оборудован "негативными индикаторами", которые информируют водителя, когда не заряжается аккумулятор, перегрелся мотор, давление масла слишком низкое и т. д. Игнорировать эти показатели нельзя, иначе можно погубить автомашину. Однако нет необходимости чересчур волноваться, когда загорается соответствующий сигнал: вы просто что-то предпринимаете для устранения неполадки. Негативный сигнал не значит, что автомобиль никуда не годится. Такое случается время от времени со всеми автомашинами.

Вместе с тем водитель не может смотреть неотрывно и исключительно на панель приборов. Если поступать подобным образом, то авария неизбежна. Он должен смотреть вперед на дорогу, видеть, куда едет машина, и главное внимание уделять той цели, которую он хочет достигнуть. На приборы он смотрит лишь время от времени.

Примерно так нам нужно вести себя по отношению к собственным негативным симптомам. Я твердо верю в нужность негативного мышления, если оно используется правильно. Вы должны хорошо знать негативные симптомы, чтобы своевременно на них реагировать. Негативное мышление может работать на нас, если мы: 1) восприимчивы к негативным симптомам настолько, что они в состоянии предупредить нас об опасности; 2) принимаем безотлагательные меры по корректировке и заменяем негативные симптомы противоположными, положительными, включающими Механизм Успеха. Подобная практика со временем создаст своего рода автоматический навык, который станет составной частью вашей внутренней системы наведения. Негативная обратная связь станет действовать как своего рода автоматический контроль, который поможет вам держаться подальше от неудач и двигаться в направлении успеха.

Основные моменты для памяти (заполните):

1.
2.
3.
4.
5.

Перечислите эпизоды, события, ситуации из вашего прошлого, которые можно объяснить с помощью принципов, изложенных в этой главе.

Глава 10.
Как удалить эмоциональные шрамы.

После ранений, порезов на коже часто остаются шрамы в виде твердых, плотных образований. Их задача - создать на поврежденном месте защитный покров, предохраняющий от повторных травм. Когда неправильно подобранная обувь начинает натирать ногу, вы ощущаете неудобство и боль. И снова природа заботится о вас, формируя на чувствительном месте мозоль, защитный панцирь.

Всякий раз, когда нам наносят эмоциональную травму, причиняют душевную боль, действуют на нервы, мы нередко склонны поступать точно так же, то есть образовывать в целях самозащиты эмоциональные, психические рубцы. Мы способны очерстветь сердцем, огрубеть душой, стать равнодушными к людям, замкнуться в спасительной скорлупе.

Когда природа нуждается в помощи.

Формируя рубцы, природа стремится нам помочь. Однако иногда рубцы, особенно на лице, могут стать причиной глубоких моральных страданий. Я вспоминаю своего пациента Джорджа Т. Это был подававший большие надежды, приветливый, внешне весьма привлекательный молодой адвокат. Однажды он попал в автомобильную катастрофу, которая изуродовала ему лицо. Один шрам тянулся от середины левой щеки к углу рта, другой, над правым глазом, зарубцевавшись, сильно подтянул правое веко вверх, придав лицу гротескное свирепо-вызывающее выражение. Всякий раз, смотрясь в зеркало, он видел отталкивающую физиономию. Из-за шрама на щеке он приобрел подозрительный или, как он сам говорил, "дурной" вид. После выхода из больницы он проиграл в суде первое же дело и был уверен, что на присяжных повлияла его внешность. Ему все время казалось, что он стал вызывать у старых друзей и даже у жены отвращение и неприязнь.

Джордж Т. начал отказываться брать на себя ведение дел, стал сверх меры выпивать, сделался раздражительным, злым и замкнутым. Зарубцевавшаяся ткань создала предохранительный барьер на случай будущих ранений, однако Джордж оказался беззащитен перед порезами и ударами психологического плана. Шрамы превратились в серьезные барьеры на пути к счастливой жизни.

Если бы Джордж жил в каменном веке и получил шрамы в схватке с пещерным медведем или саблезубым тигром, тогда, вероятно, соплеменники относились бы к нему с еще большим уважением. Еще совсем недавно старые солдаты с гордостью демонстрировали боевые рубцы, а в Германии и поныне сабельный шрам на лице служит знаком отличия.

В случае с Джорджем природе, имевшей, безусловно, самые благие намерения, потребовалась помощь. Я сделал ему пластическую операцию, удалил зарубцевавшиеся участки ткани, вернув Джорджу прежнее лицо. После операции с ним произошла удивительная перемена. Он вновь сделался добродушным, уверенным в себе, перестал пить и вести себя наподобие волка–одиночки, вернувшись к светской жизни. Словом, вновь стал членом человеческого сообщества, в буквальном смысле обрел "новую жизнь".

Однако во всем этом лишь косвенная заслуга пластической операции, удалившей физические рубцы. Действительное исцеление наступило в результате устранения эмоциональных шрамов, излечения порезов и царапин на психике, восстановления образа собственного Я как полноправного члена определенного социального круга.

Внутренние эмоциональные рубцы бывают и у многих людей, никогда не имевших физических травм. Воздействие этих рубцов на личность не менее глубокое. Таких людей в прошлом кто-то сильно обидел. И чтобы защитить себя от возможных унижений и оскорблений, они "нарастили" своеобразный душевный "мозоль", эмоциональный рубец, который, однако, защищал уже не столько от источника первоначальной обиды, но вообще от всех людей. Строилась своего рода психологическая стена, сквозь которую было не пробиться ни другу, ни недругу.

Не так уж редки случаи, когда обманутая женщина клянется больше не верить ни одному мужчине. Или отвергнутый мужчина дает себе слово впредь не обнаруживать свои чувства ни перед кем.

Но так же, как и шрамы на лице, чрезмерная эмоциональная защита может принести нам огромный вред. Эмоциональная стена, которую мы воздвигаем, не только отчуждает нас от всех людей, но и от нашего собственного Я. Выше уже говорилось, что человек, чувствующий себя одиноким, оторванным от окружающих людей, обычно теряет контакт и с собственным реальным Я и с самой жизнью.

Эмоциональные шрамы создают искаженный, уродливый образ собственного Я. Это образ человека, которого никто не любит и не принимает как равного, который не в состоянии поддерживать нормальные отношения с окружающими людьми.

Эмоциональные шрамы глушат в человеке творческое начало, не позволяя проявлять и развивать свои способности. Профессор педагогической психологии Флоридского университета доктор Артур

Кумбз назвал ряд характеристик, присущих людям, сумевшим полно раскрыть и реализовать свои способности:

1. Они чувствуют себя уважаемыми, желанными и умелыми.
2. Спокойно воспринимают свои недостатки, если они есть.
3. Им присуще чувство тождества, единства с окружающими.
4. Они обладают богатым запасом различных знаний.

Человек с эмоциональными шрамами воображает себя ненужным, нелюбимым, неспособным ни к чему, а общество, в котором он живет, представляется ему враждебным. Поэтому и его отношение к людям окрашено враждебностью, взаимоотношения с окружающими он строит не на базе сотрудничества, бескорыстной помощи, совместного отдыха, а на таких понятиях, как "победить, побороть, защититься". Такой человек не умеет быть милосердным и отзывчивым ни к окружающим, ни к самому себе. Разочарованность, агрессивность, одиночество - вот цена, которую приходится ему платить.

Три способа выработки иммунитета от эмоциональных травм.

1. Постарайтесь вообразить себя слишком большим и слишком сильным, чтобы воспринимать обиды.

Многие люди чересчур болезненно воспринимают мелкие уколы, слабые щелчки. Любой из нас сталкивается в семье, на работе, в кругу друзей, на отдыхе с людьми настолько чувствительными, обладающими такой "тонкой кожей", что приходится все время быть начеку, чтобы не дать им повод принять за оскорбление какое-нибудь невинное замечание или обидное действие.

Психологам хорошо известно, что легче всего обижаются люди с низкой самооценкой. (Ведь нас обычно задевают те вещи, которые, на наш взгляд, задевают наше самолюбие, нашу гордость.) Насмешки и "шпильки", реальные и воображаемые, которые страшно ранят самолюбие одного человека, не оставляют и царапины на самолюбии другого, обладающего здоровым самоуважением, высоким мнением о себе.

Тот, кто думает, что не заслуживает уважения, кто сомневается в своих способностях, постоянно ощущает внутреннюю неуверенность, обычно становится завистливым, ревнивым к успехам других, видит угрозу собственному Я там, где ее нет и в помине, или слишком преувеличивает и переоценивает потенциальный ущерб от реальных обид.

Нам всем нужна известная доля эмоциональной прочности и жесткости, которые могли бы защитить от воображаемых угроз наше Я. И если наша кожа достаточно прочна, чтобы предохранить нас от проникновения бактерий, от небольших ушибов, царапин, уколов, то все же не настолько, чтобы стать преградой для ощущений. Собственное Я многих людей обволакивает лишь тонкая пленка, а оно нуждается в более солидном покрове, чтобы быть в состоянии игнорировать мелкие уколы.

Слишком обидчивый человек с чересчур чувствительным самолюбием, заниженной самооценкой и недостаточным самоуважением часто бывает эгоцентрической личностью, сосредоточенной лишь на собственных интересах, обращенной лишь на свой внутренний мир. С такими людьми, как правило, трудно ладить. Но больное или слабое собственное Яне вылечить, если пытаться ломать его, ослаблять чрезмерным самоотречением или бескорыстием. Самоуважение и высокая самооценка так же необходимы для психики, как пища для тела. Это лекарство от эгоцентризма, самоуглубленности и всех попутных эмоциональных недугов. Человек с адекватной самооценкой просто не замечает, игнорирует "шпильки", пропускает их мимо ушей. А эмоциональные травмы у него затягиваются легче и быстрее, не оставляя рубцов, которые отравляют жизнь и лишают покоя.

2. Будьте сами себе хозяином. Каждый человек жаждет любви и привязанности, нуждается в них. Но уверенная в себе личность испытывает также потребность дарить любовь, стремится в первую очередь не получать, а отдавать. Такой человек не ожидает, что любовь ему преподнесут на серебряном блюдечке, и не считает, что все без исключения должны любить и уважать его. Его собственное Я прочно, и он может себе позволить снисходительно относиться к тому факту, что кто-то его и не любит и не одобряет. Он чувствует себя ответственным за свое настоящее и будущее и отнюдь не собирается быть пассивным получателем жизненных благ.

Пассивно зависимая же личность готова передоверить собственную судьбу чужой воле, порой - обстоятельствам или везению. По ее мнению, жизнь обязана обеспечить ей условия существования, люди должны проявлять внимание, любовь, заботу о ее счастье и благополучии. Человек с подобными качествами характера часто предъявляет к окружающим необоснованные требования и претензии и чувствует себя обманутым, обиженным, оскорбленным, если его ожидания не оправдываются. Но

жизнь довольно жесткая вещь. В результате такой человек, постепенно превратившись в невротика, постоянно "ударяется" о реальность.

Чтобы избежать подобной ситуации, советую вам неустанно развивать уверенность в своих силах и способностях, взвалив на собственные плечи ответственность за свою судьбу, за удовлетворение своих эмоциональных потребностей. Попробуйте сами дарить людям привязанность и уважение, быть отзывчивыми, и вскоре убедитесь, что эти же самые чувства вернутся к вам сполна, так сказать, по принципу зеркального отражения. 3. Расслабьтесь и еще раз расслабьтесь. Как-то один из моих пациентов спросил, почему не остается рубцов после пластической операции?

Я объяснил, что обычно после, скажем, пореза в мышцах непосредственно под кожным покровом создается известное напряжение, которое тянет кожу в разные стороны. Образовавшийся промежуток и заполняет зарубцевавшаяся ткань. Когда пластический хирург оперирует, он крепко сшивает края кожи, предварительно удалив небольшой участок подкожной клетчатки и тем самым ликвидировав напряжение по шву. Поэтому рана спокойно заживает, не оставляя заметных следов.

Итак, вернемся к "нашим баранам". Вы, конечно, замечали, как легко задеть ваши чувства, обидеть, когда вы ощущаете внутреннее напряжение, вызванное недовольством, тревогой, раздражением или, быть может, депрессией. Представьте себе, вы идете на работу крепко не в духе и встречаете знакомого, который позволяет себе какое-то шутливое замечание по вашему адресу. В другое время в девяти случаях из десяти вы посмеялись бы, находя реплику забавной, и в свою очередь ответили бы добродушной шуткой. Но не сегодня! Нынче вы испытываете напряженность, вас одолевают сомнения, неуверенность, тревога. И шутка встает вам "поперек горла". Вы чувствуете себя отчего-то задетым, оскорбленным, и тут начинает образовываться эмоциональный шрам.

Нам наносят эмоциональную травму не окружающие нас люди, не то, что они говорят или о чем умалчивают, а наши собственные настроения, наша реакция на их слова и действия.

Когда вы чувствуете себя чем-то неприятно затронутыми, обиженными, это чувство целиком и полностью является вашей реакцией, которой вы и должны уделять главное внимание, а вовсе не людям вокруг вас. Все зависит только от вас самих. Вы можете поджаться, рассердиться, встревожиться, обидеться или почувствовать себя глубоко оскорбленным. Но с таким же успехом вы можете вообще не отреагировать, сохранить спокойствие, вовсе не почувствовав обиды. Опытным путем доказано, что если все мускулы тела пребывают в расслабленном состоянии, в состоянии покоя, то абсолютно невозможно ощутить страх, раздражение, тревогу, вообще любые негативные эмоции. Чтобы их почувствовать, нужно сделать усилие. Как говаривал Диоген, никто нас не обижает, кроме нас самих.

Только мы ответственны за наши ответные реакции и чувства. В наших силах не реагировать вовсе. Можно сохранить спокойствие и таким образом избежать эмоциональных ушибов и уколов.

Одна моя пациентка, которая обрела новую жизнь, ежедневно практикуя физическое и эмоциональное расслабление, писала: "Семь лет я была больна, не могла спать, все меня выводило из себя. Со мной было невозможно ужиться. Долгие годы я считала своего мужа дураком. Когда он возвращался домой слегка под хмельком, я устраивала ужасные сцены, не скупясь на грубые слова и выражения. Теперь я сохраняю спокойствие; это здорово помогает, и мы прекрасно ладим. Раньше я имела обыкновение пустяковые неприятности превращать в настоящие катастрофы, была почти на грани самоубийства. Теперь я чувствую себя значительно счастливее. В прежние времена я не расслаблялась даже во сне. Нынче я больше не суечусь, не бегаю как угорелая, но успеваю сделать столько же, не выбиваясь из сил, как бывало".

Станьте сами себе врачом.

Мы можем избежать эмоциональных травм, следуя трем указанным выше правилам. Ну, а как быть со старыми рубцами? Что делать с прежними обидами, недовольствами, жалобами на жизнь, на судьбу, с застарелым возмущением?

Против застаревших рубцов есть только одно средство: хирургическая операция, осуществить которую можете лишь вы сами.

Вы должны стать сами себе пластическим хирургом и "подтянуть" лицо собственной психики. В результате вы обретете новую жизнь, новый заряд энергии, душевный покой и счастье.

"Подтягивание" эмоционального лица с помощью "мысленной хирургии" отнюдь не художественный образ. Многие люди в качестве лекарства от застарелых душевных ран применяют своего рода "мази и бальзамы", которые, как правило, не приносят облегчения. Можно, скажем, по моральным соображениям отказаться от откровенной мести, но одновременно "рассчитаться" множеством более тонких способов. Возьмем типичный пример. Жена узнает о неверности мужа. По

совету священника или психоаналитика она соглашается простить любовную интрижку. Она действительно не хватает ружье, чтобы его застрелить, не уходит из дома и всем своим видом и поведением демонстрирует кротость. Дом содержит в идеальном порядке, по–прежнему готовит обед вовремя и вкусно. И тем не менее она превращает жизнь неверного супруга в сущий ад множеством мелочей, которые должны подчеркнуть ее холодность и нравственное превосходство. Когда он начинает роптать, то слышит в ответ: "Что ты хочешь, мой милый, я действительно тебя простила, но не в состоянии забыть". Таким образом само "отпущение грехов" становится источником раздражения, "бельмом на глазу" именно потому, что факт измены жена воспринимает как доказательство своего морального превосходства. Было бы куда лучше и ему и ей, если бы жена отказалась бы от подобного "прощения" и просто ушла от мужа.

Я могу простить, но не в состоянии забыть, - эта фраза, по существу, равносильна заявлению: "Я не прощу". Такого мнения придерживается Генри Бичер, который считает, что с прощением следует поступать так же, как с погашенной денежной купюрой: разорвать или сжечь, чтобы никогда вновь не видеть в обращении.

Прощение, если оно настоящее, искреннее, всеобъемлющее и забытое, равносильно скальпелю, который может вырезать гнойник, залечить и удалить зарубцевавшуюся ткань.

Частичное прощение приносит столько же пользы, сколько наполовину оконченная хирургическая операция.

Свое прощение вы должны забыть вместе с тем поступком, который вы простили. Прощение, которое помнят, о котором постоянно думают, лишь вновь бередит, растравляет раны, которые вы пытаетесь залечить. Если вы чересчур гордитесь своим великодушием, слишком часто вспоминаете о нем, вы непременно начнете думать, что объект вашего благородства вам что-то за это должен. Получается так, словно вы прощаете провинившемуся какой-то долг и тут же вновь делаете его своим должником.

Прощение - не оружие.

Существует множество заблуждений, связанных с актом прощения. Подлинное прощение редко имеет место. Например, во многих литературных произведениях часто говорится, что прощать - значит быть "добродетельными", но редко говорится, что, прощая, мы сами можем стать счастливее. Существует тенденция рассматривать прощение в качестве средства, которое обеспечивает нам более выгодную позицию или позволяет одержать верх над противником. Подобная мысль проскальзывает во многих весьма серьезных советах. Например: "Не старайтесь сводить счеты, простите своим врагам, и вы одержите над ними верх". "Нет более ставной победы над вашим обидчиком, чем доброта в ответ на обиду", - поучал Тиллотсон, бывший архиепископ Кентерберийский. В подобных фразах содержится закамуфлированная идея, что прощение может служить эффективным оружием мщения. Часто это и соответствует действительности. Но мстительное прощение не имеет ничего общего с прощением исцеляющим, которое "вырезает", устраняет бесследно ошибки и обиды, то есть с прощением, которое подобно пластической хирургии.

Исцеляющее прощение - вещь сама по себе не такая уж трудная. Нужна лишь готовность отказаться от всякого осуждения, нужно желание погасить задолженность без всяких условий и оговорок. Но порой нам трудно решиться на прощение, потому что хочется бичевать, пригвождать к позорному столбу, порицать обидчика. Нам подчас доставляет какое-то странное, неестественное удовольствие растравлять и лелеять собственные раны. Нам кажется, что, пока мы в состоянии клеймить других, мы можем чувствовать свое превосходство над ними. Нельзя оспаривать и то, что зачастую мы даже испытываем известное удовлетворение, когда у нас есть повод пожалеть самих себя.

Исцеляющим прощением мы "погашаем" ошибку, про ступок какого-то человека, но не потому, что решили проявить великодушие и благородство, сделать одолжение или оказать любезность - не потому, что мы в нравственном отношении стоим на более высокой ступени или заставили провинившегося заплатить за содеянное дорогую цену, а потому, что хорошо понимаем сугубую никчемность самой обиды. Истинное прощение возможно лишь тогда, когда мы способны осознать и эмоционально воспринять тот факт, что не было и нет ничего такого, что требовало бы нашего прощения. И превыше всего - мы не должны осуждать или ненавидеть.

Мы сами допускаем серьезную ошибку, когда ненавидим человека за его промахи, когда осуждаем его или причисляем к определенной категории людей, путая личность человека с его поведением, или когда мысленно назначаем "цену", которую ему следует заплатить, чтобы заслужить наше уважение и милостивое одобрение.

Как врач могу удостоверить, что, когда человек действительно простит, он сразу чувствует себя

счастливее, здоровее, спокойнее. Хочу подчеркнуть, что речь идет именно об исцеляющем прощении.

Ошибки "не делают" вас.

Душевные раны нам причиняют не только другие люди, но нередко и мы сами.

Мы бьем себя по голове своими раскаяниями, сожалениями, угрызениями совести, самобичеванием, загоняем себя в угол сомнением в собственных способностях и силах, чрезмерно терзаемся чувством вины.

Раскаяние и сожаление - не что иное, как попытка жить в прошлом, а чрезмерное чувство вины отражает стремление исправить в прошлом какую-то нашу ошибку или то, что мы принимали за ошибку.

Но мы продуктивно используем наши эмоции лишь в том случае, если они помогают нам отреагировать соответственно обстоятельствам на какую-то реальную ситуацию настоящего момента. Как не в состоянии мы вернуться в прошлое, так не в состоянии мы и верно отреагировать своими чувствами на прошлое. Поэтому прошедшее лучше просто "списать", закрыть, забыть. Нет необходимости занимать какие-то "эмоциональные позиции" относительно каких-то возможных поступков. Значение имеет только сегодняшнее направление,нынешняя цель.

Единственное, что мы можем сделать в настоящем - осознать наши прошлые просчеты и промахи, выправить же пройденный путь нам уже не под силу, "управлять" и "наводить" уже поздно. Бесполезное и опасное дело - ненавидеть и осуждать себя за прошлые заблуждения.

Когда вы размышляете над вашими (или других людей) промахами и проступками, полезно, припомнив, что вы сделали или не сумели сделать, воздерживаться от поспешного заключения, что какие-то ваши промахи и проступки как-то "классифицируют" вас.

Было бы большой ошибкой путать свои действия с собственным Я. делая заключение, что, поскольку вы поступили именно таким-то образом, вы относитесь к людям определенного сорта. Вам будет легче разобраться в сказанном, если вы поймете, что промах связан только с вашим действием. Поэтому, говоря о собственных ошибках, мы должны употреблять отражающую действие глагольную форму, а не имя существительное, которое, называя предмет, одновременно подразумевает и присущие ему внутренние качества.

Например, если вы говорите: "Я ошибся (потерпел неудачу)", - то тем самым признаете допущенный просчет, что само по себе уже может помочь добиться успеха чуть позже, так как позволяет своевременно внести поправку в направление движения.

Но если вы говорите: "Я - неудачник", - речь идет уже не о том, что вы сделали, а о том, как, по вашему мнению, ошибка вас охарактеризовала, каким она вас сделала. Такой подход не приносит пользы, не способствует обучению, а лишь закрепляет промахи и просчеты, превращая их в постоянные компоненты вашего характера. Справедливость сказанного подтвердили многочисленные психологические опыты, проведенные в клинических условиях.

Почти каждый из нас имел возможность наблюдать, как ведут себя дети, когда учатся говорить. Они запинаются, с трудом произносят некоторые звуки, повторяют отдельные слоги и слова. И очень часто бывает, что чересчур пугливые и озабоченные родители заключают, что ребенок - заика. Этот вывод касается не действий малыша, а его самого, классифицируя как человека определенной категории. Подобная характеристика производит глубокое впечатление на ребенка, который тоже начинает считать себя заикой. Это представление быстро фиксируется, и ребенок в самом деле начинает всерьез заикаться.

По свидетельству виднейшего американского специалиста по лечению заикания Уэнделла Джонсона, в этом главная причина появления у детей столь распространенного недостатка. Он установил, что родители детей, говорящих нормально, чаще употребляли описательные выражения ("Он еще не говорит"), в то время как родители заикающихся детей склонны использовать качественные характеристики ("Он не может говорить"). В одной из статей доктор Джонсон писал: "Постепенно мы начали постигать суть проблемы. Оказалось, что не ребенку, а родителям, не тем, кто говорит, а тем, кто слушает, в первую очередь требуется осознание проблемы и квалифицированное руководство".

Доктор Найт Данлоп, посвятивший два десятка лет исследованию привычек, их формированию и способам борьбы с "дурными привычками", а также их влияния на учебный процесс, обнаружил, что аналогичный принцип действует почти во всех случаях, включая и привычки эмоционального свойства. Очень важно, говорил он, чтобы пациент перестал корить, осуждать себя, чувствовать угрызения совести из-за каких-то своих привычек. Только тогда он может надеяться их изжить. Особенно большой вред наносят суждения типа "Я конченый человек" и "Я никчемный человек",

поводом для которых могут служить прошлые или настоящие грехи.

Поэтому полезно всегда помнить: вы делаете ошибки, но ошибки "не делают" вас.

Кто хочет быть устрицей?

Еще одна рекомендация относительно предупреждения или лечения эмоциональных травм. Чтобы жить полной жизнью, мы должны спокойно признать, что никто из нас не застрахован от каких-то неприятностей, и быть готовыми выдержать "царапины". Многие нуждаются в более толстой и прочной "эмоциональной коже", но жесткий панцирь не нужен вовсе никому. Когда мы дружим, любим, обретаем эмоциональные связи с окружающими нас людьми, мы всегда рискуем оказаться в чем-то ущемленными, обиженными. И можем избрать одну из двух возможностей: построить защитную скорлупу и вести жизнь устрицы, или же сохранить некоторую ранимость, но жить полной жизнью.

Устрицу трудно ранить. Крепкая скорлупа защищает ее. Однако такой изолированной безопасной жизни трудно позавидовать. Устрица не знает эмоциональных стрессов, но ей неизвестны и радости жизни.

Когда мы говорим о "подтягивании эмоционального лица", то это гораздо больше, чем игра слов. Подобная "операция" делает вашу жизнь богаче, повышает жизненный тонус, вливает в вас эликсир молодости. Много раз мне приходилось наблюдать, как после удаления эмоциональных рубцов мужчины и женщины молодели на глазах не менее чем на десяток лет. Оглянитесь вокруг. Кто эти молодые с виду люди, которым давно перевалило за 40? Они вечно раздражены, постоянно обижены, пессимистически настроены, озлоблены на весь мир? Нет, они, как правило, веселы, заряжены оптимизмом, доброжелательны. Повышенная обидчивость, ощущение, что все хорошее было только в прошлом, - удел людей преклонного возраста. Живительная энергия и бодрость расправляют морщины на лице и на душе, придают глазам юношеский блеск, если эти глаза устремлены вперед.

Так почему бы не постараться "подтянуть" свое эмоциональное лицо? Набор необходимых для этого средств у вас под рукой: умейте расслабиться, отбросьте негативные эмоции, умейте по-настоящему прощать, и застарелые рубцы начнут исчезать. Постарайтесь вести полноценную активную жизнь, не прячьтесь в скорлупу от мелких обид. Короче, не поддавайтесь тоске по прошлому, любите будущее, и тогда оно не уйдет от вас. Основные моменты для памяти (заполните):

1.
2.
3.
4.
5.

Перечислите эпизоды, события, ситуации из вашего прошлого, которые можно объяснить с помощью принципов, изложенных в этой главе.

Глава 11.
Ваша подлинная суть.

Личность - влекущее и таинственное нечто, которое легко увидеть, но трудно описать. Ее нельзя получить от кого-то, это внутренний дар.

То, что мы называем личностью - есть внешнее свидетельство уникальной творческой индивидуальности или свободное и полно выраженное ваше истинное Я.

Оно притягательно в любом человеке. Оно обладает мощным воздействием на окружающих, давая им ощущение соприкосновения с чем-то настоящим, очень крупным, что способно изменить и других.

Чем так привлекательны маленькие дети? Вовсе не тем, что они делают, знают или умеют то или другое, а именно тем, что они представляют из себя нечто необычайное. Всякий младенец - Положительная личность. Никакого легкомыслия, неискренности, лицемерия. На своем языке, который в основном состоит из плача и воркования, он выражает подлинные чувства и говорит "что думает". Здесь нет места хитрости и обману. Младенец честен в своих эмоциях. До известной степени он может служить наглядным воплощением заповеди "будь сам собой". У него нет затруднений с самовыражением, поскольку он полностью расторможен.

Польза и вред негативной информации.

Всякий человек обладает этим загадочным даром, именуемым личностью. Когда мы говорим о ком-то, что это "настоящая личность", то обычно хотим сказать, что он сумел высвободить, раскрепостить присущий ему творческий потенциал, способен выразить свое истинное Я, Словосочетания "слабая личность", "заторможенная личность" подразумевают, что человек не сумел проявить свое творческое Я. Он сдерживает, сковывает его; он, если хотите, запер его на замок, а ключ выбросил.

Симптомы "заторможенности" многочисленны и разнообразны. Это робость, повышенная застенчивость, нерешительность, неприветливость, комплекс вины, раздражительность, неумение ладить с людьми.

Помимо неудач на жизненном поприще, главное разочарование, ожидающее такого человека, связано с неспособностью быть самим собою, полно выразить свое Я. И это, как правило, накладывает отпечаток на все, за что ни берется такой человек.

Исследования в области кибернетики помогли нам лучше разобраться во внутреннем мире заторможенной личности и понять, в каком направлении двигаться, чтобы снять оковы и высвободить истинное Я из самоизоляции.

Негативная информация обычно является для человека средством предостережения, сигналом опасности. Она как бы говорит: "Внимание, вы ошиблись, делайте по-другому". Ее задача - "подправить" ваш курс или изменить темп движения, но никак не застопорить его. Негативная информация призвана обратить ваше внимание на то, что требуется корректировка.

Но если негативная информация поступает в избыточном количестве или если наш собственный механизм излишне чувствителен, то вместо корректировки реакции происходит полное ее торможение.

Излишняя негативная информация и торможение идут рука об руку. Преувеличенно реагируя на негативную информацию или на критику, мы можем прийти к заключению, что мы не слегка "отклонились от курса", но ошибаемся уже во всем.

Лесоруб или охотник обычно находят дорогу к оставленной сторожке, ориентируясь, например, на какое-нибудь высокое дерево, видимое на приличном расстоянии. Возвращаясь, они постоянно сверяют направление движения с избранным ориентиром. Временами веха может уходить из поля зрения, но ведь не придет же охотнику в голову, что, быть может, вообще не следует идти.

И все-таки многие из нас подчас делают подобный неразумный вывод. Когда мы замечаем, что наша манера выражения своего истинного Я неверна, бьет мимо цели, ошибочна, мы почему-то нередко заключаем, что самовыражение, как таковое, вообще излишне, ошибочно, что стремиться к цели, к счастью (к нашему конкретному дереву) вообще не следует.

Итак, негативная информация в чрезмерных количествах мешает принимать необходимые решения или вообще тормозит всякое движение к цели.

Лондонский врач Колин Черри в одной из статей высказал предположение, что причиной заикания является "чрезмерный контроль". Чтобы проверить свое суждение, он отобрал 25 человек с тяжелыми формами заикания, снабдил их наушниками, которые транслировали громкие звуки, заглушавшие собственные голоса испытуемых, и предложил им вслух читать заранее подготовленный текст в условиях, исключавших возможность самоконтроля и самокритики. Результаты были просто поразительны. Другой группе людей, страдавших тем же недостатком, предложили повторять за человеком, который читает вслух, или за диктором телевидения произносимый ими текст. Многие из заик оказались в состоянии говорить нормально и свободно в условиях, когда не было времени на "опережающую самокритику", - в условиях, которые буквально вынуждали произносить фразы спонтанно, синхронизировать свою речь и быстро поправлять ошибки. Последующие аналогичные тренировки позволили им научиться вообще говорить нормально.

Это стало возможным, поскольку была устранена чрезмерная негативная информация и возможность самокритики, что резко снизило уровень беспокойства и излишней осторожности. Исчезла скованность, и качество речи заметно улучшилось. То есть с помощью этого метода была расторможена или "высвобождена из заточения" личность человека, после чего наступило улучшение показателей и в других сферах.

Чрезмерная старательность сродни тревоге.

Вы когда-нибудь пробовали вдеть нитку в иголку? Если пробовали, то вероятно заметили, что на первых порах всякий раз, когда вы подводили твердой рукой нитку к иголке и пытались продеть ее сквозь маленькое ушко, ваша рука как бы непроизвольно дергалась, и нитка проскакивала мимо.

Попытка налить жидкость в узкое бутылочное горлышко часто сопровождается схожими

движениями. Вы в состоянии держать руку совершенно спокойно только до того момента, пока не пытаетесь осуществить задуманное, затем по какой-то непонятной причине ваша рука начинает вздрагивать, и жидкость льется мимо.

Врачи называют это явление тремором цели. Он случается с совершенно нормальными людьми, когда они, выполняя какую-то работу, слишком стараются не допустить ошибки. При определенных заболеваниях мозга подобный тремор может приобрести резко выраженный характер. Пациент в состоянии держать руку ровно до тех пор, пока не возникает необходимость совершить какое–нибудь действие. Но попросите его вставить ключ в замочную скважину, и рука уже не может выполнить эту простую операцию с одного раза, она непременно сперва качнется в разные стороны не менее чем на 8-10 дюймов. Такой пациент может устойчиво держать в руке шариковую ручку, но предложите ему написать собственную фамилию, и рука начнет неудержимо дрожать. Если он в довершение станет особенно стараться не допустить ошибки в присутствии посторонних лиц, то может случиться, что он вообще окажется не в состоянии даже расписаться.

Этим людям можно помочь, и порой весьма существенно, если обучить их технике расслабления, убедить в том, что слишком большие усилия, связанные с напряженностью, только вредят, что не следует чересчур стараться не допускать промахов.

Подобная старательность представляет собой одну из форм чрезмерной негативной информации. В результате, как и в случае с заиками, которые пытаются предупредить возможные ошибки, возникает крайняя скованность и, следовательно, скверное исполнение. Чрезмерная старательность и тревога сродни друг другу, поскольку в равной степени связаны с беспокойством по поводу возможных промахов и неудач, с боязнью ошибиться, слишком большими сознательными усилиями все сделать правильно.

Что думают обо мне другие?

Джеймс Манган, известный коммерсант, автор ряда книг, рассказывал, что, впервые оказавшись в обществе совсем незнакомых людей, он ужасно стеснялся, особенно если приходилось обедать или ужинать где-нибудь в первоклассном ресторане. Когда он шел по залу, ему казалось, что взоры присутствующих обращены только на него, что все они насмешливо или критически осматривают его. Он мучительно ощущал каждое свое движение, жест, осанку, внимательно следя за тем, как он ступает, сидит, какие у него манеры, как он ест, пьет. От этого все его действия становились неловкими, неуклюжими, какими-то одеревенелыми. "Почему же я постоянно чувствую себя не в своей тарелке? - задавался он вопросом. Ведь он был достаточно хорошо воспитан и знал, как себя вести в обществе. Он никогда не ощущал похожего стеснения и неловкости, когда ел на кухне с родителями.

В конце концов он понял, что у родителей он не думал о своем поведении, просто не обращал на это внимания, не был излишне осторожным, не контролировал каждый свой шаг, не заботился о том, какое впечатление производит. Он чувствовал себя спокойно, без напряжения, поэтому у него все выходило как надо.

И Джеймс Манган решил, что всякий раз, когда ему придется ужинать в фешенебельном ресторане, он станет воображать, что находится у родителей, и вести себя соответственно. Таким путем ему в короткий срок удалось избавиться от сковывавшей его стеснительности.

Причинно-следственную связь между чрезмерной негативной информацией и нашей самооценкой заметить не трудно.

Мы постоянно получаем разного рода информацию от окружающих нас людей. Улыбка, нахмуренные брови, сотни других едва заметных признаков одобрения или порицания, наличия интереса или его отсутствия беспрерывно сообщают нам о том, как мы действуем, правильно ли ведем себя, попадаем в цель или промахиваемся. В любой ситуации всегда имеет место взаимодействие между говорящим и слушающим, между "актером и зрителем". Без такой устойчивой обоюдной связи жизнь людей была бы почти невозможна, а если и возможна, то была бы тускла, скучна, суха, без воодушевляющей "искры".

Талантливые актеры, ораторы способны ощущать контакт с аудиторией, и это чувство помогает им. Люди, обладающие притягательными личными качествами, пользующиеся популярностью в обществе, обычно в состоянии правильно воспринимать информацию от окружения, спонтанно и творчески на нее реагировать. Человека, не способного воспринимать "сигналы", как правило, называют "бесчувственным", замкнутым или равнодушным. Вы теряете связь с окружением и становитесь в социальном плане никому не интересны.

Однако негативная информация может играть созидательную роль только в том случае, если она

воздействует автоматически, спонтанно и на уровне бессознательного, а не придумана человеком сознательно.

Если вы слишком озабочены тем, "что подумают другие", чересчур стараетесь понравиться, чрезмерно чувствительны к одобрению или порицанию окружающих, значит ваша негативная обратная связь страдает существенными изъянами, вы "заторможены", слишком заняты собой и, как правило, часто терпите неудачи. Об этом же свидетельствует стремление постоянно и сознательно контролировать каждый свой поступок, каждое слово, каждое действие.

Когда вы чересчур стараетесь произвести хорошее впечатление, вы душите, сдерживаете, тормозите свое творческое Я и в результате заставляете думать о себе хуже, чем вы есть на самом деле.

Если хотите действительно произвести благоприятное впечатление, то никогда не пытайтесь делать это сознательно, преднамеренно и только с этой единственной целью.

Никогда не уделяйте повышенного внимания тому, что люди думают о вас, как они вас оценивают.

Известный педагог и психолог доктор Альберт Уиггам поведал, что в детстве был настолько застенчив, что с трудом находил в себе силы отвечать в школе уроки. Он избегал людей и мог говорить с ними, лишь опустив голову и потупив взор. Все его отчаянные попытки побороть застенчивость оканчивались безрезультатно. Но однажды ему пришло в голову, что все дело в чрезмерном восприятии мнения окружающих людей. Он был излишне чувствителен к тому, как другие могут оценить его слова, действия, даже самые незначительные поступки, и эта мысль приводила его в сильнейшее замешательство, сбивала с толку, не позволяла сосредоточиться. Наедине с собой Уиггам не переживал ничего подобного. Он был спокоен, уравновешен; в голову ему приходили интересные и оригинальные идеи. Ему было легко и свободно с самим собой.

И тут Уиггам понял, что пора перестать бороться со своим самосознанием - собственным образом своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости, а вместо этого стараться чувствовать, действовать, мыслить так, словно он один, не обращая внимания на то, как другие могут о нем подумать или оценить его. Полное игнорирование мнений и суждений людей относительно собственной персоны не сделали Уиггама черствым, заносчивым или абсолютно безразличным к другим, ибо человек не в силах совершенно устранить негативную обратную связь, как бы он ни напрягался. Но усилия в данном направлении помогли Уиггаму снизить свою восприимчивость к негативной информации. Он стал легко уживаться с людьми и, посвятив себя социальным проблемам, стал выступать с лекциями перед большими аудиториями, не испытывая ни робости, ни стеснительности.

"Совесть делает нас трусами".

Так сказал когда-то Шекспир, так говорят современные психиатры и осведомленные, как никто, священники.

Совесть - это приобретенный в процессе воспитания механизм негативной обратной связи, относящийся к сфере этики и морали. Если накопленная информация соответствует принятым в обществе нормам относительно того, что такое "хорошо" и что такое "плохо", а сам механизм не излишне чувствителен, а прагматичен, тогда совесть "полезное устройство", освобождающее нас от необходимости постоянно решать вопрос, правильно ли вы поступаете. Совесть направляет, ведет вас по узкой, но прямой тропе к нужной цели. Как и всякая другая система обратной связи, совесть выполняет свою миссию автоматически и на уровне подсознания.

Однако порой совесть может сама оказаться не права. Все зависит от ваших понятий добра и зла. Если они реалистичны и разумны, то совесть становится для вас союзником при столкновениях с реальным миром, надежным компасом в плавании по волнам социальной морали, - компасом, который помогает держаться подальше от бед, избегать жизненных рифов. Но если ваши убеждения не совпадают с существующими реалиями, то ваш компас, именуемый совестью, уведет вас в сторону от правильного курса к нежелательной цели, чреватой хлопотами, тревогами и всевозможными неприятностями.

Если, например, в процессе воспитания вы усвоили, что иметь на одежде пуговицы грешно (а бывает и так), то всякий раз, когда вам придется носить одежду с пуговицами, вы будете испытывать угрызения совести. Если же вы выросли в крепком убеждении, что, отрезав человеку голову, высушив ее и повесив как трофей на стену, вы совершаете справедливый и достойный настоящего мужчины поступок, то, не сделав этого, вы будете чувствовать себя виноватым, недостойным и неполноценным человеком. Дикарь из племени охотников за головами назвал бы это "грехом упущения".

Совесть должна помочь вам обрести счастье, повысить способность к деятельной жизни. Но

чтобы ваша совесть стала для вас верным и добрым гидом, опорой должна служить правда. Иначе слепое следование велениям совести может сделать вас несчастными, выбить из колеи.

Немало вреда причиняют нам и попытки с моральных позиций рассматривать вопросы, не имеющие к морали никакого отношения. Например, выражение или невыражение собственного Я никоим образом не являются этической проблемой, если оставить в стороне тот факт, что реализовать данные нам от природы таланты и способности - наш долг.

И тем не менее самовыражение может приобрести с точки зрения вашей совести аморальную окраску, если, скажем, в детстве вас постоянно сдерживали, стыдили, высмеивали и даже, быть может, наказывали, когда вы пытались выразить собственные мысли, если вас упрекали в том, что вы "рисуетесь", хотите показать себя в выгодном свете. В этих условиях в ребенке формируется убеждение, что проявлять свои способности, выдвигать собственные идеи, "высовываться" с какими-то предложениями, да и вообще быть чересчур словоохотливым - нехорошо.

Если ребенка наказывают, когда он сердится или раздражается, стыдят, когда он чего-то боится, смеются над ним, когда он открыто проявляет любовь и привязанность, то у такого ребенка складывается убеждение, что явно выражать свои чувства - дурно. Некоторых детей учат, что грешно выказывать "плохие эмоции": гнев, страх и т. п. Но, сдерживая "плохие эмоции", вы одновременно тормозите и творческие эмоции. Ведь, по сути, чувства нельзя делить на хорошие и плохие, а только на соответствующие и несоответствующие обстоятельствам. Когда вы встречаетесь в лесу один на один с медведем, то, вполне естественно, испытываете страх. А если вам нужно устранить какое-то препятствие, используя только физическую силу, то порой очень полезно крепко рассердится. Контролируемый и целенаправленный гнев - важный элемент отваги.

В каких же случаях совесть в самом деле способна превратить человека в труса? Многие из людей, заторможенных неправильно сформировавшимся нравственным самосознанием, одним из выражений которого и является наша совесть, в любом виде деятельности предпочитают занимать "заднюю скамейку", держаться в тени. Они чересчур восприимчивы, слишком много и озабоченно размышляют о том, а имеют ли они вообще право рассчитывать на успех даже в самом благородном деле, и насколько он ими заслужен. В глубине души они считают, что не имеют права на заметное место в обществе; кроме того, слишком обеспокоены тем, как бы окружающие не подумали, что они пытаются выставить себя в выгодном свете.

Волнение перед выходом на сцену, страх перед аудиторией - хорошо известные и широко распространенные явления. Эти переживания легко понять, если взглянуть на них под углом чрезмерной негативной информации. Страх перед аудиторией - во многих случаях проявление детской боязни наказания за попытку высказать собственное мнение, за стремление "высунуться", "похвастаться" своими знаниями. Эти вещи с детства кажутся нам заслуживающими наказания. Чувство страха перед аудиторией достаточно ясно показывает почти универсальный характер такого явления, как подавление, сдерживание самовыражения.

Прекратите самоистязание.

Если вы принадлежите к тому сонму людей, которые несчастливы, потому что жизнь их осложняет скованность, застенчивость, то вам необходимо сознательно и настойчиво упражняться в расторможенности. Вам нужно заставлять себя быть менее осторожными и осмотрительными, менее озабоченными и придирчивыми к себе - привыкнуть говорить и действовать спонтанно, а не размышлять подолгу и основательно над каждым своим словом, каждым поступком.

Когда я даю такие рекомендации пациентам, то часто слышу в ответ: "Не думаете ли вы, доктор, что я вообще могу избежать всех тревог и вовсе не заботиться о результатах моих усилий? Кроме того, мне кажется, общество нуждается в определенной доли сдержанности, иначе мы превратимся в дикарей. Если мы начнем выражать свои чувства, ничем себя не ограничивая, то скоро станем лупить по физиономии каждого, кто с нами не согласен".

"Да, - обычно говорю я в таком случае, - мир действительно нуждается в определенной доле сдержанности, но только не вы. Ведь речь идет об "определенной доле", а у вас столько сдержанности и заторможенности, что вы похожи на больного с температурой 41±С, который шепчет: "Это ничего. Телу полезно тепло". Слов нет, телу необходимо тепло, но я говорю здесь лишь о снижении температуры, дабы вообще не погибнуть.

Путь к цели проходит по тропе, пролегающей между излишней и недостаточной сдержанностью. Если вы терпите поражение из-за сдержанности, выходящей за некие разумные границы, вы должны принять соответствующие меры к расторможению.

Если вы все время попадаете впросак из-за излишней самоуверенности, постоянно пускаясь в

рискованные предприятия и оказываясь в неприятной ситуации из-за необдуманных, слишком поспешных действий, если ваши планы нередко оборачиваются против вас, потому что вы сперва что-то сделаете и лишь затем вникаете в суть дела, если вы никогда не сознаетесь, что допустили ошибку и не прочь прихвастнуть и посплетничать, то, по всей вероятности, вам недостает сдерживающего начала. Вам следует чаще думать о последствиях еще до того, как вы что-то предпримите; перестать вести себя подобно слону в посудной лавке, стараясь планировать свою деятельность более тщательно.

Однако значительное большинство людей не относится к данной категории. Если вы скованы среди незнакомых людей и страшитесь новых, неизвестных ситуаций, если чувствуете какую-то неполноценность, постоянно в тревоге или чересчур озабочены, нервничаете и робеете в обществе, если у вас есть признаки нервных расстройств (тик лицевых мускулов, подергивание век, дрожь в мышцах, бессонница), если вы все время стараетесь держаться в тени, то это свидетельства сильной заторможенности. Вы осторожны сверх всякой меры и все планируете чересчур тщательно. Вам необходимо заняться исправлением подобного положения, мешающего жить и быть счастливым.

Упражнение № 5.

1. Не старайтесь заранее прикидывать, как выразить свою мысль. Просто начинайте говорить, импровизируя в процессе разговора. Ваш внутренний механизм подберет для вас нужные слова.

2. Не планируйте наперед и не задумывайтесь надолго, прежде чем перейти к действию. Делайте свое дело и вносите поправки по мере продвижения вперед. Эта рекомендация может показаться слишком радикальной, но дайте работать вашему "автопилоту".

3. Перестаньте критиковать себя по всякому поводу. Прекратите самоистязание. Сознательная самокритика, самоанализ и самонаблюдение, по–видимому, хороши и нужны, но, вероятно, не чаще одного раза в год. А если этим заниматься непрерывно, день за днем, то ничего, кроме вреда, из этого не выйдет. Умейте вовремя остановиться.

4. Привыкайте говорить громче, чем обычно. Заторможенные люди обычно невольно произносят слова тихо. Вложите в ваш голос больше уверенности. Не нужно кричать, разговаривать на "повышенных тонах", просто сознательно приучайтесь говорить несколько громче обычного. Громкая речь сама по себе прекрасное растормаживающее средство. Экспериментально доказано, что вы в состоянии поднять на 15% больше тяжестей, если ваши усилия будут сопровождаться громким выкриком, выдохом и т. п. Дело в том, что исторгнутый громкий возглас, растормаживая ваши возможности, позволяет включить и ту силу, которая заблокирована. Здесь уместно вспомнить известные демонстрации приемов каратэ, которым всегда сопутствуют резкие выкрики.

5. Не скрывайте своих чувств от людей, приятных вам. Заторможенный человек боится проявить свои чувства из опасения, что их могут неправильно истолковать как излишнюю сентиментальность, подумают, что он лебезит, раболепствует. Такой человек воздерживается от комплиментов, боясь, что его сочтут несерьезным или заподозрят в каких-то скрытых намерениях. Полностью отбросьте подобные опасения. Говорите каждый день комплименты по меньшей мере трем своим коллегам. Если вам нравится чье-то платье, чья-то работа или чьи-то слова, скажите об этом вслух: "Мне это нравится, Джо", "У вас хорошенькая шляпка, Мэри" и т. д. И если вы женаты, скажите жене по крайней мере два раза в день: "Я люблю тебя".

Основные моменты для памяти (заполните):

1.
2.
3.
4.
5.

Перечислите эпизоды, события, ситуации из вашего прошлого, которые соответствуют изложенным в этой главе идеям.

Глава 12.
Лучше транквилизатора.

Ставшие в последние годы такими популярными транквилизаторы на какое–то время успокаивают, восстанавливают душевное равновесие, снижают нервное напряжение, действуя наподобие зонтика, предохраняющего нас от дождя; они воздвигают некий "экран" между нами и тем, что действует нам на нервы.

Эффективно снижая нашу реакцию на внешний раздражитель, транквилизаторы, однако, не в

состоянии изменить существующие факты.

Негативные раздражители никуда не исчезли, они присутствуют, и мы по–прежнему в состоянии оценить их разумом, но уже не реагируем на них эмоционально.

Помните, в главе, где речь шла о счастье, мы говорили о том, что наши собственные чувства не зависят от внешних обстоятельств, а целиком и полностью результат наших взглядов, реакций, оценок? Транквилизаторы - убедительное доказательство справедливости данного заключения. По сути, они снижают или смягчают нашу чрезмерную реакцию на негативную информацию.

Как научиться самообладанию.

Давайте представим себе, что вы читаете эти строки, удобно устроившись у себя дома где-нибудь в уютном уголке. Внезапно звонит телефон. В силу сложившейся привычки и накопленного жизненного опыта - это для вас "сигнал", раздражитель, которому вы научились подчиняться. Как правило, не задумываясь и не принимая специального решения, вы реагируете: встаете с удобного кресла и спешите к телефонному аппарату. Внешний раздражитель, таким образом, сумел привести вас в движение. Он изменил вашу прежнюю мысленную установку и направление ваших действий. Ведь вы приготовились какое-то время спокойно посидеть и почитать. Внутренне вы уже настроились на это. И вот ваша реакция на внешний раздражитель опрокинула все планы.

Сказанным выше я хотел только обратить ваше внимание на одно важное обстоятельство: вы вовсе не обязаны реагировать на телефонный звонок. Вы можете, если хотите, полностью его игнорировать. Вы можете продолжать сидеть спокойно и уютно, сохраняя в неприкосновенности собственные первоначальные намерения; вам нужно лишь не реагировать на сигнал. Постирайтесь как можно яснее запечатлеть описанный выше гипотетический эпизод в вашем мозгу, ибо он очень поможет вам научиться сохранять душевный покой. Представьте, что вы сидите спокойно и удобно, игнорируя телефонный звонок, оставаясь к нему равнодушным. Вы по-прежнему осознаете присутствие сигнала, но больше не обращаете на него внимания, не подчиняетесь ему. Вам нужно четко уяснить тот факт, что внешний сигнал сам по себе не имеет над вами власти, у него нет силы, чтобы сдвинуть вас с места. Прежде вы откликались, реагировали на него только в силу сложившейся привычки, и вы в состоянии выработать новую привычку не реагировать на этот сигнал.

Обратите внимание, что, отказавшись реагировать, вы не прилагаете усилий, не сопротивляетесь, и не боретесь, вы просто ничего не предпринимаете, воздерживаетесь от совершения чего-то, держитесь спокойно, оставляя вызов без ответа.

Так же, как мы приучены автоматически откликаться на звонок телефона, мы привыкаем отвечать известным образом на разнообразные раздражители, поступающие извне.

Еще в школе мы имели возможность узнать об опытах Павлова с выработкой у животных различных условных рефлексов. Позволю себе напомнить об одном эксперименте с собакой, которую ученый приучал выделять желудочный сок при звуках колокольчика. Всякий раз перед тем, как поставить кормушку с пищей, звонили в колокольчик. Процедуру повторили много раз подряд. Сперва - звук колокольчика, через несколько секунд - пища. Собака научилась реагировать на колокольчик выделением желудочного сока в предвкушении еды. Звук предвещал пищу, и собака соответственно реагировала. Однако по прошествии определенного времени собака стала выделять сок уже просто на этот сигнал независимо от того, следовала ли за ним пища. Она привыкла откликаться лишь на сигнал-раздражитель. И хотя подобная реакция уже не имела никакого смысла, была совершенно бесполезной, собака продолжала реагировать таким же образом в силу сформировавшейся привычки.

В нашей среде обитания существует великое множество "колокольчиков" - раздражителей, к которым мы привыкли и на которые продолжаем реагировать, не задумываясь, имеет ли подобная реакция какой-нибудь смысл.

Некоторые, например, боятся посторонних, поскольку еще в детстве родители им постоянно наказывали держаться подальше от незнакомых людей ("Не бери конфету у чужого дяди", "Не садись в автомобиль к незнакомцу" и т. д.). Для детей привычка избегать незнакомых людей - полезная реакция. Но многие продолжают и взрослыми чувствовать себя стесненно и неловко в присутствии любого постороннего лица, даже если им известно, что этот человек пришел не как враг, а как друг. Незнакомые люди превратились в "колокольчик", на который по сложившейся привычке реагируют страхом или стремлением уклониться от контакта.

Некоторые люди боятся толпы, закрытых или, напротив, открытых пространств, людей, облеченных властью. В каждом случае соответствующий раздражитель выполняет роль сигнала, вызывающего чувство страха, тревоги, желание спастись бегством. И всякий раз мы послушно реагируем привычным способом, откликаемся "на звук колокольчика".

Привычную реакцию или так называемый условный рефлекс можно стереть, если научиться не реагировать, сохраняя спокойствие, так же как и в случае с телефоном. Сталкиваясь с любым негативным раздражителем, мы должны про себя повторять: "Телефон звонит, но я не обязан отвечать. Пускай себе звонит". И если, произнося мысленно эту фразу, вы вообразите себя сидящим спокойно, без напряжения, ничего не предпринимающим и никак не реагирующим на телефонный звонок, то этот прием поможет вам сохранить душевный покой и эмоциональное равновесие.

Я буду волноваться только завтра.

Может случиться, что в процессе изживания условного рефлекса кому-то окажется не под силу на первых порах полностью игнорировать "звонок", особенно если он зазвонит неожиданно. В подобных ситуациях вы можете добиться того же результата, затягивая реакцию на сигнал.

Одна моя пациентка, Мэри С., попадая в скопление людей, всегда чувствовала беспокойство, тревогу. Упражняясь в рамках рекомендованного выше метода, она научилась в большинстве случаев сохранять спокойствие, не воспринимать негативные раздражители. Но тем не менее время от времени желание бежать, спасаться становилось почти непреодолимым.

"Вспомните, как поступила Скарлетт О'Хара из романа "Унесенные ветром", - сказал я ей. - Обычно она говорило "Я не стану волноваться сегодня. Я буду волноваться по этому поводу завтра". Таким путем, откладывая реакцию, она оказалась в состоянии сохранять душевный покой и успешно справляться с обстоятельствами, невзирая на войну, пожар, болезни, безответную любовь.

Отсрочка реакции прерывает или нарушает автоматизм приобретения привычки.

Совет "считать до десяти", когда вы чувствуете, что на вас накатывается раздражение, базируется на том же самом принципе и весьма полезен, если вы считаете медленно, фактически оттягивая реакцию, которая связана с напряжением мышц. Вы не можете почувствовать раздражения или страха, когда ваши мышцы совершенно расслаблены. Следовательно, если вы в состоянии отложить чувство раздражения на десять секунд, затем и вовсе отложить реагирование, то вам по силам и вовсе стереть условный рефлекс.

Мэри С. именно так избавилась от страха перед толпою. Всякий раз, когда она чувствовала, что ее тянет бежать, она говорила себе: "Хорошо, но только не сейчас, а через две минуты. Я могу ослушаться только на две минуты".

Римский император Марк Аврелий говаривал, что люди постоянно ищут для себя какое-нибудь прибежище: домик в сельской местности, на морском берегу или в горах. Но человек в силах при желании найти прибежище и в самом себе. Нище человек не найдет приюта столь незаметно и легко, как в собственной душе, особенно если он носит в себе образы, взглянув на которые моментально обретает полнейшее спокойствие; а спокойствие - не что иное, как надлежащий порядок в мыслях. Так считал Марк Аврелий.

В последние месяцы второй мировой войны кто-то спросил президента Трумэна, отчего он переносит тяготы и напряжение, связанные с выполнением президентских обязанностей, лучше любого из своих предшественников и как случилось, что на этом трудном посту он сохранил молодость, энергию, жизнерадостность, если иметь в виду множество проблем, с которыми приходится сталкиваться президенту в военное время? В ответ Трумэн сказал, что у него в голове есть некое убежище, куда он периодически удаляется, чтобы отдохнуть и восстановить силы, и где он отгораживается от всяких волнений и забот.

Я - гейзер?

Каждому из нас нужно подобное убежище - тихий уголок внутри самого себя, похожий на глубины океана, которые всегда неподвижны и спокойны даже в сильнейший шторм на поверхности.

Эта комната отдыха, созданная нашим воображением, способна снимать напряжение, тревоги, психологические стрессы, восстанавливать силы, позволяя лучше справляться с повседневными заботами.

Я убежден, что в каждом из нас есть некий скрытый центр, всегда находящийся в состоянии покоя, подобно центральной точке оси движущегося колеса. Вам нужно только обнаружить этот центр внутри себя и удаляться туда время от времени для отдыха, восстановления сил и пополнения запасов жизненной энергии [именно так делают йоги, находя внутри себя образы и ощущения, дающие опору для поддержания равновесия.].

"Постройте" для себя маленькую уютную комнату. Развесьте там по стенам любимые картины, стены окрасьте в приятные вам успокаивающие цвета (голубой, салатовый, желтый, золотистый).

Обставьте помещение, как вам нравится. Повсюду чистота и идеальный порядок. Главное: уют, спокойствие, красота. И обязательно ваше любимое глубокое кресло. Через небольшое окно виден прекрасный пейзаж; например, морской пляж, на который накатываются медленные волны, но шума прибоя не слышно, в комнате тихо, совсем тихо.

Стройте эту комнату в вашем воображении с неменьшей тщательностью, с какой бы вы строили ее на самом деле. Обращайте внимание на каждую деталь, на любую мелочь.

Ежедневно, когда у вас есть несколько свободных минут - будь то между деловыми встречами или во время поездки в городском транспорте - отправляйтесь в свою тихую комнату. Всякий раз, когда вы начинаете ощущать растущее внутреннее напряжение, раздражение или возбуждение, удалитесь на короткое время в свою "тихую обитель". Несколько минут, проведенных в ней, даже в самый суматошный день вознаградят вас с лихвой. Это не напрасно разбазаренное, а выгодно инвестированное время. Когда необходимо, скажите себе: "Я должен немного отдохнуть. Я ухожу в мою тихую комнату. Я уже в ней". Представьте мысленно все успокаивающие детали обстановки; себя, сидящим в уютном кресле, совершенно расслабленным и настроенным исключительно мирно. В этой комнате вы в полной безопасности, ничто не может вас потревожить; тут нет волнений, они остались за порогом. Здесь не нужно принимать решений, куда-то спешить, о чем-то беспокоиться.

Мы порой отгораживаемся от реальной жизни, говоря "да" вместо "нет", мы прячемся под зонтик во время дождя, мы строим для себя дом, чтобы было где укрыться от непогоды и невзгод. Ежегодно отправляясь отдыхать, мы временно оставляем привычную обстановку, привычные обязанности, бежим от всего прочь.

Наша нервная система также нуждается в отдыхе; ей нужно иметь "укромное местечко" для восстановления сил и защиты. Тихая комната, о которой шла речь выше, и позволяет вам мысленно на какой-то период уйти от повседневных забот, обязанностей, принятия решений и тревог.

Следует иметь в виду, что на ваш автоматический механизм оказывают мощное влияние не слова, а образы, особенно если они имеют четкую символику.

Лично для меня чрезвычайно полезной оказалась картинка, подсмотренная мной в натуре. Как-то, находясь в Йеллоустонском национальном парке, богатом горячими источниками, я стоял возле одного гейзера, терпеливо ожидая следующего извержения, которые происходили ровно через час. Когда из горловины гейзера с оглушительным шипением и свистом вырвался огромный столб пара, словно кто-то открыл предохранительный клапан гигантского парового котла, стоявший вблизи маленький мальчик спросил отца:

- Почему так происходит?

- Думаю, - ответил отец, - что наша матушка-земля похожа на своих детей. Накопив в себе известное количество напряжения, она должна ради сохранения здоровья "спускать пар".

"Как было бы замечательно, - подумал я, - если бы люди могли так же просто "спускать пар", когда внутри поднимается эмоциональное давление".

Я - не гейзер, и у меня на макушке нет предохранительного клапана, но ведь я обладаю таким могучим средством, как воображение. И с тех пор всякий раз, удаляясь в свое мысленное убежище и представляя себя сидящим в удобном кресле, я воображал, как из меня выходит эмоциональный пар и спадает нервное напряжение. Попробуйте и вы использовать этот образ гейзера, когда вы взвинчены и напряжены.

Не сражайтесь с "ветряными мельницами".

Когда вы намерены поставить перед вашим Механизмом Успеха новую задачу, вам нужно "очистить" его от остатков предыдущей проблемы. Иначе какие-то ее элементы могут быть перенесены на новую ситуацию, и механизм выдаст вам неправильное решение или неверный ответ.

Типичным примером "переноса" (из-за неумения мысленно "очистить" нервные механизмы) может служить руководящий работник какой-нибудь фирмы, который приносит домой свои служебные заботы и настроения. Весь день он беспокоился, суетился, действовал энергично и напористо. Возможно, чем-то он был разочарован, что-то вызвало раздражение. Идя домой, он все еще хранит в себе остатки волнений, суеты, тревог и агрессивности. Он все еще не расслабился, не успокоился и продолжает думать о служебных проблемах, хотя уже не в состоянии что-либо предпринять практически. Поэтому дома все его раздражает, и он вымещает плохое настроение на домочадцах.

Многие даже в постель берут свои дневные неприятности, не умея расслабиться и здесь.

Мысленно и эмоционально они все еще пытаются как-то справиться с ситуацией, хотя в это время подобная деятельность уже "снята с повестки дня".

В течение рабочего дня вам много раз приходится менять эмоциональные установки и формы мышления. Вы организуете их по-разному для разговора, скажем, с начальником и для беседы с подчиненным. А если вам только что пришлось иметь дело с раздражительным посетителем, то перед тем, как беседовать со следующим, вам необходимо реорганизовать свои мысли и чувства, в противном случае вы можете перенести свой эмоциональный настрой на разговор с перспективным клиентом и тем самым создать условия для негативных результатов.

Психологическая служба одной довольно крупной корпорации обнаружила, что члены ее руководящего звена часто, сами того не замечая, отвечают на телефонные звонки суровым, сердитым, неприязненным голосом. Оказалось, что, если звонок раздается в разгар лихорадочной деятельности, в процессе трудного рабочего совещания или когда сотрудник испытывает по какой-либо причине раздражение, в голосе отвечающего невольно присутствуют злость и враждебность, приводящие в замешательство ничего не подозревающих клиентов. Психологи рекомендовали руководящим работникам корпорации прежде чем поднять телефонную трубку, задержаться на 5 секунд и улыбнуться.

Чрезвычайно полезно знать, что "переносить" можно не только отрицательные, но и положительные эмоции (приветливость, любовь, спокойствие, душевное равновесие и т.д.).

Как мы уже неоднократно указывали выше, совершенно невозможно ощущать страх, гнев, тревогу, если ваши мышцы абсолютно расслаблены, если вы находитесь в состоянии покоя.

Я удалялся в свой "тихий уголок" непосредственно перед операцией и сразу же после нее. Ведь хирургия требует высокой степени концентрации, хладнокровия и самоконтроля. Брать с собой в операционную раздражение, агрессивность или личные заботы никак нельзя, ибо это может окончиться для пациента катастрофой. Поэтому я всегда перед хирургической операцией основательно "чищу" свой механизм. Вместе с тем высочайшая концентрация внимания и полная отрешенность от посторонних вещей никак не подходят для обыкновенной житейской ситуации - будь то интервью с дотошным журналистом в клинике или светская беседа на пышном балу. По этой причине, покидая операционную, я также отправляюсь на короткое время в свое "убежище", чтобы приготовить, так сказать, чистый стол для новых дел.

Подобный метод помогает вам создать для себя некий психологический зонтик, который защитит вас от раздражителей, поможет обрести спокойствие духа и добиться лучших результатов в работе.

На протяжении всей книги мы постоянно говорили об адекватном реагировании, о ваших реакциях на условия окружающей среды. Однако человек является не пассивным, а активным действующим лицом этого процесса. Мы реагируем не просто в силу необходимости, подчиняясь прихотям существующих в данный момент внешних факторов. Мы постоянно стремимся к какой-то цели, которую определяем сами; мы же намечаем путь движения к ней. Лишь затем, с учетом поставленной цели и начерченного курса, мы реагируем соответствующим образом, то есть в той манере, которая работает на желаемый конечный результат.

Если наша реакция на негативную информацию не продвинет нас к намеченной цели, то нет необходимости реагировать вообще. И если наша реакция уводит нас в сторону от намеченного курса, это означает, что верной реакцией будет воздержание от всякой реакции.

Когда вы игнорируете "телефонный звонок", вы поддерживаете состояние собственной стабильности. Подобный внутренний стабилизатор не позволяет ни мелкой ряби, ни крутым волнам швырять вас в жизненном море, сбивать с верного курса, выводить из себя.

Разновидностью неадекватной обстоятельствам реакции, порождающей тревогу, неуверенность и внутреннюю напряженность, являются скверные привычки реагировать на существующие только в вашей фантазии заботы и неприятности. Многие из нас создают в своем воображении "ветряные мельницы", с которыми сражаются изо всех сил, используя весь регистр эмоциональных переживаний. На действительные негативные факты накладывается еще и наша фантазия. Мы неотступно думаем, например, о том, что могло бы, по нашим предположениям, произойти здесь или там, что следовало бы предпринять, если бы что-то подобное произошло. Встревоженные, мы мысленно рисуем в черном цвете последствия созданного нашим воображением события или явления, а затем реагируем на негативные образы так, словно они есть на самом деле. Вы, конечно, помните, что наша нервная система не в состоянии отличить реальный чувственный опыт от воспроизведенного в ярких красках мысленного переживания?

Нереальным негативным раздражителям вы можете противопоставить не какое-либо действие, а полное бездействие. Правильной реакцией на тревожные фантастические картины явится их полное игнорирование. Проанализируйте свое окружение, установите, что в нем существует фактически, и реагируйте спонтанно только на реальность. Внимательно следите за всем происходящим вокруг вас. Тоща ваша реакция всегда будет соответствовать фактам, а вымышленный мир вы просто не будете

замечать.

Средства первой помощи.

Пусть изложенные ниже рекомендации станут для вас набором средств первой помощи.

- Помните, что внутреннее беспокойство или чувство, противоположное покою, почти всегда является следствием чрезмерной реакции на тревожные сигналы.
- Практикуя игнорирование "телефонного звонка", вы создаете постоянно действующий "внутренний транквилизатор", ставите психологический зонтик между собою и раздражителями. Говорите себе: "Пусть он звонит сколько ему угодно".
- Упражняясь в оттягивании привычного реагирования, вы избавляетесь от привычки чрезмерной реакции, стираете старые условные рефлексы.
- Расслабление - также естественный транквилизатор, оно исключает любое реагирование. Научитесь физически расслабляться в ходе ежедневных тренировок, и если потом в вашей повседневной деятельности возникнет ситуация, когда вам нужно будет что-то игнорировать, мысленно представьте себя в расслабленном состоянии.
- Постройте мысленное убежище и всякий раз, когда вам нужно успокоиться, а также "очиститься" от остаточных эмоций, удаляйтесь туда.
- Перестаньте "сражаться с ветряными мельницами". Эмоционально реагируйте только на то, что реально существует здесь и теперь, а все остальное оставляйте без внимания.
- Представьте себя сидящим неподвижно и совершенно спокойно в то время, как ваш коллега изрыгает проклятия и бушует. Или выполняющим свои ежедневные обязанности поочередно, одну за другой, спокойно, собранно, без спешки. Или идущим не спеша по дороге, не обращая внимания на лихорадочную спешку вокруг и подталкивания сзади. Вообразите себя в различных ситуациях из вашего прошлого, которые раньше выводили вас из себя; только теперь, не реагируя, сохраняете спокойствие, чувство собственного достоинства.

Ваш "психологический термостат".

В нашем организме есть встроенный термостат, - тоже своего рода "автопилот", - который поддерживает температуру тела на постоянном уровне - 36,6 С, независимо от того, мороз на улице или тропическая жара.

Точно так же каждый из нас обладает и своеобразным "психологическим термостатом", который позволяет нам поддерживать ровную эмоциональную атмосферу внутри нас, невзирая на изменения эмоциональной "погоды" вокруг. Многие не пользуются подобным термостатом, потому что не знают о его существовании, не подозревают, что такое возможно. Ваш "психологический термостат" так же важен для здоровья вашего духа, как физиологический термостат для здоровья вашего тела. Вам вовсе нет необходимости заимствовать внешние настроения. Начните пользоваться им, выполняя рекомендованные в этой главе методы и приемы.

Глава 13.
Кризис и творческий потенциал.

Я знаком с игроком в гольф, который на площадке своего штата установил до сих пор никем не превзойденный рекорд, но, участвуя в крупных соревнованиях, ни разу не получил ни одного призового места. Играя в одиночку, с друзьями или в состязаниях местного уровня, он выполнял приемы безукоризненно, однако, оказываясь на большом турнире, как будто терял все способности и навыки. Как говорят спортсмены, его "сдерживало давление". Многие спортсмены в состоянии контролировать свои действия, пока не наступит критический, самый ответственный момент. В обстановке психологического напряжения они утрачивают всякий контроль над собой.

Правда, есть и такие спортсмены, которые в чрезвычайной ситуации показывают самые лучшие результаты. Словно подобная ситуация придает им дополнительные силы, уменье и ловкость. Поэтому тренеры, отбирая перспективных участников на ответственные соревнования, нередко предпочитают бойцовские качества мастерству.

Бывает и так, что в присутствии важного клиента один продавец теряет дар речи и начинает бормотать что-то нечленораздельное, а другой в той же самой ситуации совершает сделку легко, с подъемом, будто трудности пробуждают в нем скрытые таланты, которые в обычных условиях тихо дремлют.

Многие женщины, очаровательные и находчивые в кругу друзей, делаются косноязычными, неестественно натянутыми и невыразительными на официальных встречах и приемах. Но мне знакома и одна маленькая леди, которая обретает блеск, воистину расцветает, участвуя в каких-нибудь церемониях. Ужиная с ней наедине, вы найдете ее весьма ординарной, не особенно привлекательной, даже тусклой личностью. Но на большом приеме с ней происходит поразительная метаморфоза. Глаза приобретают особый блеск, речь становится остроумной и изящной, черты лица меняются, и вы уже видите перед собой настоящую красавицу.

Есть студенты, которые блестяще выполняют ежедневные работы в аудитории, но совершенно теряются на экзаменах. И наоборот, никак не проявляющие себя в классе ученики отлично справляются с трудными контрольными заданиями.

Эти категории людей отличаются друг от друга не какими-то внутренне присущими только им качествами, а лишь сформировавшимися привычками реагировать на кризисную ситуацию, когда вопрос стоит так: "пан или пропал". Если ваша реакция соответствует критической обстановке, то кризис может прибавить вам сил, твердости, мудрости, которые в обычных условиях не проявляются. Искаженная же реакция может лишить вас и того умения, самообладания и способностей, которыми вы всегда располагали.

Спортсмены, предприниматели, политики, другие профессионалы и общественные деятели, действующие успешнее под давлением обстоятельств, - это люди, которые научились сознательно или умели бессознательно правильно реагировать в чрезвычайной обстановке. Чтобы не теряться в кризисных ситуациях, нужно: 1) овладеть определенным мастерством в условиях, свободных от какого-либо давления и слишком сильных побудительных мотивов;

2) научиться не оборонительной, а наступательной, даже агрессивной реакции на конкретные трудности, постоянно думая о конечной позитивной цели;

3) научиться реально оценивать ситуацию с точки зрения ее возможного дальнейшего развития, не делая "из мухи слона" и не превращая сразу же любую, в том числе и мелкую, незадачу или трудность в вопрос жизни или смерти.

Тренировка без давления.

В кризисной обстановке под давлением обстоятельств мы порой способны чему-то быстро научиться, но едва ли сможем овладеть тонкостями мастерства. Бросьте человека, не умеющего плавать, в глубокий водоем, и перед лицом смертельной опасности он может найти в себе силы и поплыть. Критическая ситуация заставит его быстро научиться как-то держаться на воде. Но таким путем ему никогда не стать классным пловцом. Неловкие удары по воде руками, которые удержат его на поверхности, "закрепятся" в мышцах и в нервной системе, и ему уже будет трудно научиться плавать как следует. При реальной угрозе, когда возникнет необходимость проплыть значительную дистанцию, такой неумелый пловец может легко погибнуть.

Доктор Толмен, проводивший опыты с крысами, обнаружил, что те из них, которые обучались в спокойной обстановке, действовали в условиях кризиса успешнее. Например, когда крысам, которые были хорошо накормлены и не испытывали жажды, позволяли свободно двигаться по лабиринту, они, казалось, бесцельно бродили вокруг, ничего не запоминая. Позднее тех же самых крыс, но уже голодных, вновь помещали в лабиринт, и тут оказывалось, что они многому научились, ибо быстро находили верный путь к цели. Голод представлял для них кризисную ситуацию, и они хорошо с ней справлялись.

Другая группа крыс, которая была вынуждена учиться находить дорогу в лабиринте, испытывая голод и жажду, то есть под давлением слишком сильных побудительных мотивов, проявила меньше ловкости и умения. В их мозгу запечатлялся лишь один маршрут к желанной цели. Когда этот путь блокировали, крысы терялись и с величайшим трудом отыскивали новые дороги.

Чем острее кризис, в условиях которого вы чему-то учитесь, тем меньше вы усваиваете. Профессор Гарвардского университета Джером Брунер также проводил опыты с крысами, которые должны были найти кормушку, пройдя через лабиринт. Крысы, которые не получали пищи в течение 12 часов, научились решать эту задачу после шести попыток, а крысам, которым не давали есть 36 часов, на это потребовалось 20 попыток.

Люди ведут себя точно так же. Бегущим в панике из горящего здания требуется в два-три раз больше времени, чтобы найти дорогу к спасению, чем тем, кто ее ищет в спокойной обстановке. А некоторые из бегущих вообще ее не находят. Чрезмерное давление обстоятельств парализует способность к логическому мышлению. Слишком большие сознательные усилия буквально "забивают" автоматический механизм реагирования. Возникает что-то похожее на тремор цели, о котором я

говорил выше, и полностью утрачивается умение ясно мыслить. Тот, кому посчастливится как-то выскочить из горящего здания, запомнит, как правило, только один путь спасения. И если ему придется, волей случая, вновь оказаться в горящем здании, но уже иной планировки или если обстоятельства следующего пожара будут хотя бы слегка отличаться от предыдущего, он будет реагировать так же неадекватно, как и в первый раз.

Но проведите с этими же людьми соответствующие тренировки в спокойной обстановке, когда отсутствует реальная угроза и, следовательно, нет чрезмерной негативной информации, которая не позволяет четко мыслить и правильно действовать. В подобных условиях они быстро научатся собранно, без паники покидать здание. После непродолжительной практики можно не сомневаться, что так же уверенно они станут действовать, если в самом деле начнется пожар. Их мышцы, нервная система запомнили общую гибкую схему реагирования. Сформировавшееся во время тренировок уравновешенное, спокойное отношение к происходящему будет воспроизведено в обстановке настоящего кризиса. Более того, одновременно они усвоят общие принципы спасения из любого здания при любых чрезвычайных обстоятельствах. Они не будут жестко привязаны к какой-то одной разновидности реагирования, а смогут импровизировать, действовать спонтанно в различных условиях.

Вывод напрашивается сам собою: учите, тренируйтесь в спокойной обстановке, без всякого давления, и вы усвоите новые знания, овладеете мастерством лучше и станете действовать в критических ситуациях успешнее.

Бой с тенью, или стрельба вхолостую.

Известный боксер Джим Корбетт сделал популярным выражение "бой с тенью". Когда его спрашивали, как ему удалось добиться идеального прямого удара по корпусу, который он применил в поединке с Джоном Салливаном из Бостона, Корбетт обычно отвечал, что, готовясь к матчу, повторил этот удар перед зеркалом более 10 тысяч раз.

Знаменитый актер Гарри Лаудер из Шотландии рассказывал, что один специальный сценический прием он практиковал дома также не менее 10 тысяч раз прежде чем появиться с ним перед публикой. Другими словами, Лаудер использовал тот же "бой с тенью", имитируя выступления перед воображаемой аудиторией.

Профессиональный игрок в гольф Бен Хоуган имел обыкновение держать клюшки в спальне и ежедневно в спокойной обстановке отрабатывать правильные удары по воображаемому мячу. Когда ему приходилось выходить на площадку, то, прежде чем нанести удар, он мысленно воспроизводил все элементы движения, а затем, полагаясь на мышечную память, выполнял нужный прием.

Многие спортсмены предпочитают упражняться в условиях, исключающих малейшее внешнее давление. Они сами или их тренеры не позволяют представителям прессы присутствовать на тренировках, отказываются сообщать какие-либо подробности о методах подготовки к соревнованиям. Все делается для того, чтобы создать спортсменам спокойную/непринужденную атмосферу. Потом, в критические мгновения настоящих состязаний, они держатся уравновешенно, будто у них вовсе нет нервов. В процессе предварительных тренировок они стали абсолютно хладнокровны, невосприимчивы к давлению, уверены в своих силах, всецело полагаясь при выполнении различных заученных движений на мышечную память.

Метод "боя с тенью" или тренировки в непринужденной атмосфере так прост, а результаты настолько поразительны, что некоторые склонны видеть в нем нечто сверхъестественное.

Одна пожилая дама в течение многих лет страшно нервничала, бывая на различных приемах, вечерах, балах.

Испробовав метод "боя с тенью", она написала мне: "... Я практиковала в одиночку свой "выход", вероятно, не менее сотни раз в собственной гостиной. Я шла по комнате, здороваясь за руку с многочисленными воображаемыми гостями, улыбаясь и находя для каждого приветливое слово, которое произносила громко и отчетливо. Затем я двигалась среди "гостей", беседуя то с одним, то с другим. Я училась ходить, сидеть, говорить уверенно и элегантно.

Не могу описать, насколько я была счастлива и, можно сказать, в какой–то мере удивлена, когда смогла великолепно провести время на официальном приеме. Я чувствовала себя совершенно спокойной и абсолютно уверенной. Возникло несколько эпизодов, которые я не предусмотрела, но я великолепно справилась и с ними, импровизируя на ходу. Мой муж считает, что вы заколдовали меня... "

Самовыражение - это умение проявить способности, таланты, обаяние и т. п. Самовыражение - положительный, а зажим - отрицательный ответ на внешние раздражители; зажим препятствует

самовыражению.

"Бой с тенью" позволяет тренироваться в отсутствии тормозящих, сдерживающих факторов. Вы усваиваете правильные движения, формируете мысленную схему реагирования, которая откладывается в вашей памяти, - схему широкую, гибкую, обобщающую. И вот вы уже в состоянии действовать спокойно и точно. Ваша нервная система перенесет знания, приобретенные во время тренировок, на фактическую ситуацию. Но это не все. Поскольку ваш учебный процесс проходил в непринужденной обстановке, свободной от чрезмерного эмоционального напряжения, вы обрели способность импровизировать, действуя спонтанно соответственно меняющимся условиям. "Бой с тенью" помогает сформировать вам представления о себе, как о человеке, который в состоянии реагировать безошибочно и адекватно. Запечатленный в памяти образ собственного преуспевающего Я поможет вам и дальше успешно осуществлять свои замыслы Новичок, желающий научиться стрелять метко из пистолета, очень часто обнаруживает, что он в состоянии держать руку совершенно неподвижно и спокойно до тех пор, пока не пытается выстрелить. Пока он наводит на мишень незаряженный пистолет, его рука сохраняет устойчивость, но стоит пистолет зарядить и начать целиться, как дает себя знать тремор цели. Ствол пистолета непроизвольно снует вверх и вниз, влево и вправо, во многом напоминая попытку вдеть нитку в игольное ушко (см. главу 11).

Чтобы справиться с подобным состоянием, почти все преподаватели рекомендуют тренироваться в "стрельбе" по мишеням из незаряженного пистолета. Стрелок спокойно, не спеша целится, медленно нажимает на спусковой крючок и "стреляет". Невозмутимо и обдуманно он следит за тем, как держит пистолет (не заваливает ли), как спускает курок (не слишком ли дергает). Тремор цели отсутствует, ибо нет ни сверхстарательности, ни чрезмерного желания непременно добиться выдающихся результатов. После многих тысяч упражнений в холостой стрельбе новичок убеждается, что в состоянии держать и заряженный пистолет, так же спокойно, уверенно выполняя все необходимые приемы и движения.

Не так давно я навестил старого приятеля, живущего в предместье Нью- Йорка. Его 10-летний сын мечтал стать знаменитым игроком в бейсбол, однако у него ничего не выходило с ударами битой по летящему мячу. Всякий раз, когда отец посылал мяч через базу, мальчик как бы цепенел и промахивался более чем на фут. Я решил ему помочь. "Ты так стараешься попасть по мячу и так боишься промахнуться, что даже не в состоянии ясно видеть летящий мяч", - сказал я. Дело в том, что чрезмерное напряжение и озабоченность негативно сказывались на зрении и рефлексах мальчика: мускулы рук вовсе не слушались приказов, поступающих из головного мозга.

"В течение десяти следующих бросков, - сказал я ему, - даже не пытайся ударить по мячу. Держи биту на плече, но следи внимательно за мячом. Смотри на него с того момента, как он покинет руку отца, и до тех пор, пока не пролетит мимо тебя. Стой легко и свободно и только следи за полетом мяча".

После десяти подобных бросков я сказал: "Теперь, оставаясь в прежнем положении, мысленно взмахивай битой и старайся ударить по мячу, крепко и точно". Затем я предложил мальчику, чтобы он, сохраняя прежнее ощущение и наблюдая за полетом мяча, "позволил бы" бите коснуться мяча, не обязательно со всей силы. И мальчик попал как надо. После нескольких легких ударов он стал посылать мяч далеко в поле, а я приобрел друга на всю жизнь.

Вы можете использовать тот же самый метод в коммерческой, предпринимательской или любой другой деятельности. Один молодой коммивояжер пожаловался мне, что буквально каменеет, когда ему приходится посещать перспективных клиентов. Его главная беда заключалась в том, что, наталкиваясь на возражения покупателей, он терялся. "Если покупатель возражает или критикует мой товар, - говорил он, - я в тот момент просто не знаю, что ответить. Только потом я нахожу самые разнообразные аргументы против их возражений".

Я рассказал ему о "бое с тенью" и о мальчике, который научился бить по мячу, провожая его полет глазами и держа биту на плече. Затем я подчеркнул, что для того, чтобы попасть по летящему мячу или быстро найти подходящий ответ, нужно обладать хорошими рефлексами. "Ваш Механизм Успеха, - сказал я, - должен реагировать автоматически и соответственно обстоятельствам. Чрезмерное напряжение, слишком сильная мотивация и излишняя озабоченность результатами блокируют этот механизм. Вам приходят на ум правильные ответы позднее именно потому, что тогда вы успокаиваетесь и напряжение спадает. Ваше несчастье, - продолжал я, - в том, что вы не научились реагировать быстро, но спокойно на замечания клиентов. Другими словами, вы "не попадаете по мячу", который вам бросает перспективный покупатель".

Я посоветовал сперва попрактиковаться в воображении. То есть, как и в реальной жизни, представить себе, что он входит к клиенту, отрекомендовывается и завязывает деловой разговор, в процессе которого приходится отвечать вслух на самые невероятные и немыслимые возражения. Затем перейти к тренировкам на настоящих покупателях, но с "незаряженным пистолетом", с "битой на

плече", то есть без намерения действительно что–то продать или получить заказ на поставку каких-то изделий. Цель бесед - набить руку, набраться опыта в свободной от мотивации и напряжения обстановке. По словам коммивояжера, "бой с тенью" сработал подобно волшебной палочке.

Будучи студентом медицинского колледжа, я использовал этот же метод, посещая морг. И мысленные хирургические операции позволили не только досконально изучить специальные приемы, они привили мне, будущему хирургу, такие важные качества, как уравновешенность, осмотрительность, привычку ясно мыслить. И все потому, что обучение проходило в спокойной обстановке, без излишнего эмоционального давления.

Кризис - это развилка на дороге.

Слово "кризис" греческого происхождения и в переводе означает "момент принятия решения". Кризис - это развилка на дороге. Один путь ведет к успеху, другой к неудаче. В медицине кризис - поворотный пункт, после которого пациент может пойти на поправку или его положение серьезно осложнится вплоть до смертельного исхода. Иными словами, в любой кризисной ситуации всегда скрыты две возможности.

Однажды Хью Кейси, наиболее результативного сменного питчера [подающий в бейсболе. - прим. перев.], спросили, что он думает, когда тренер выпускает его на площадку в самый критический момент. "Я всегда думаю о том, что буду делать я и чего мне хотелось бы добиться, - ответил он, -а не о том, что будет делать отбивающий и что может со мной случиться". По его словам, обычно концентрируя внимание на конечном результате, он чувствовал, что в его силах добиться желаемого и, как правило, так оно и выходило.

Подобная позиция - важная предпосылка верного реагирования в любой критической обстановке. Если вы в состоянии сохранять наступательный подход, действовать в кризисных и угрожающих ситуациях агрессивно, а не оборонительно, то сами обстоятельства станут стимулом для раскрытия и применения нетронутых глубинных ресурсов.

Я знал одного вовсе не сильного мужчину, который без посторонней помощи вынес пианино из горящего дома (обхватив его в вертикальном положении) на середину приусадебного газона. В свое время, чтобы внести инструмент в дом, потребовалось шесть крепких мужчин. А вот под воздействием возбуждения и в условиях кризиса такой же вес одолел всего один, к тому же не богатырского сложения человек.

Невропатолог Дж. А. Хайдфилд провел обширные исследования экстраординарных возможностей - физических, умственных, эмоциональных и духовных, - которые проявляются у обыкновенных людей - мужчин и женщин – в кризисных ситуациях.

"Как замечательно, - говорил он, - что во время кризисов нам, обычным людям, на помощь приходят дополнительные силы. Мы живем робко, избегая трудных проблем, пока не оказываемся с ними лицом к лицу; и сразу будто высвобождаются незримые дотоле ресурсы. Когда мы сталкиваемся с опасностью, появляется смелость; когда злоключения причиняют нам непрерывные страдания, мы находим в себе неисчерпаемые запасы терпения; когда на нас обрушивается страшная катастрофа, мы вдруг ощущаем внутри себя неиссякаемые силы, которые поддерживают нас подобно надежным рукам. Повседневный опыт показывает, что, когда к нам предъявляются высокие требования, каждая опасность или трудность порождает свою особую энергию, если только мы бесстрашно принимаем вызов и активно сопротивляемся.

Вся соль в словах: "бесстрашно принимаем вызов" и "активно сопротивляемся". Они означают наступательную, целенаправленную позицию, которая прямо противоположна оборонительной, уклончивой, выжидательной. В первом случае человек может сказать: "Что бы ни произошло, я с этим справлюсь", а во втором только промямлить: "Я надеюсь, что все обойдется".

Не теряйте из виду цель.

Главное в наступательной позиции - постоянная целеустремленность. Вы непрерывно держите в голове вашу позитивную цель и готовы пройти сквозь тяжелые испытания ради ее достижения. Вы никому и ничему не позволяете сбить себя с курса, у вас не возникает желания сбежать, уклониться, спрятаться от опасности. Как говорил Уильям Джемс, вы нацелены на борьбу, а не на бегство.

Если вы в состоянии поступать именно так, то сама кризисная ситуация сыграет роль стимулятора, высвобождающего дополнительные ресурсы, призванные помочь вам осуществить намеченную цель.

Леки считал, что существует только одна основная эмоция - волнение, которая проявляется в

виде страха, гнева, отваги и т. д., в зависимости от нашей внутренней установки в каждый данный момент, то есть намереваемся ли мы одолеть проблему, хотим ли убежать от нее или решаем ее уничтожить. "Действительная проблема, - говорил Леки, - состоит не в том, чтобы контролировать эмоции, а в том, чтобы определить, какую из этих тенденций следует подкрепить эмоционально".

Если вы намереваетесь двигаться вперед, извлечь все возможное из критической ситуации и одержать верх несмотря ни на что, то волнение придаст вам мужества и сил. Если же вы потеряли из виду первоначальную цель и склонны уйти от кризиса, как-то его избежать, то возьмет верх другая тенденция - вы будете пребывать в страхе и тревоге.

Не путайте волнение и страх.

Многие люди часто истолковывают волнение как чувство страха или тревоги и усматривают в этом доказательство собственной неполноценности.

Всякий нормальный человек, способный разобраться в ситуации, волнуется и переживает в преддверии кульминационного момента. Пока вы не направите волнение на какую-то конкретную цель, оно не является олицетворением страха, тревоги, отваги или уверенности, а будет всего лишь дополнительным запасом "эмоционального пара". Волнение ни в коей мере не признак слабости: это чувство - показатель силы, которую вы можете использовать по своему выбору.

Опытные актеры знают, что волнение перед выходом на сцену - полезный симптом. Многие из них перед выступлением сознательно возбуждают в себе это чувство. Хороший солдат всегда испытывает волнение перед боем. Немало завсегдатаев ипподромов делают ставки на лошадь, которая перед выходом на старт кажется особенно "нервной". И жокеи знают, что лошадь, испытывающая возбуждение непосредственно перед скачками, обычно показывает лучшие результаты. Для подобного состояния очень подходит слово воодушевление, ибо волнение, которое приходит к вам перед кризисом, - это возбуждение духа, и только в таком смысле следует истолковывать данное чувство.

Что может произойти в худшем случае?

Есть люди, склонные раздувать свыше всякой меры возможные "последствия" и "наказания", связанные с критической ситуацией. Они направляют собственное воображение против самих себя, делая "из мухи слона". Зачастую они вообще не в состоянии оценить реальные опасности, соответствующие конкретным обстоятельствам, а, долго не размышляя, действуют так, словно речь идет о жизни и смерти.

Когда вы сталкиваетесь с подлинным кризисом, необходим известный "запас" волнения, которое должно употребить с большой пользой для себя. Однако если вы переоцените степень угрозы или трудностей, то благодаря такой искаженной информации вы можете возбудить себя больше, чем требуют обстоятельства. Поскольку же реальная угроза много меньше воображаемой, вы не можете "выпустить эмоциональный пар" целиком, и он остается внутри вас "взаперти", неизбежно принимая форму нервной дрожи. Большой избыток эмоционального возбуждения не помогает, а только вредит делу.

Бертран Рассел поделился с нами методом, который он с успехом применял для снижения чрезмерного волнения: "Когда вам угрожает какая-нибудь беда, вдумчиво и серьезно прикиньте худший из вариантов. Взглянув такой возможности в лицо, продумайте, действительно ли будет столь ужасной катастрофа? Подходящие аргументы найдутся всегда, ибо даже самое худшее, что может с вами случиться, не имеет глобального значения. Пристально рассмотрев в течение некоторого времени со всех сторон худшую из возможностей, скажите себе с глубокой убежденностью: "Ну что ж, в конце концов, даже это не будет иметь такого уж большого значения. И вы увидите, что ваша тревога почти улетучится. Может статься, что эту процедуру придется повторить несколько раз, но если, размышляя над худшим вариантом, вы ничего не затушевывали, то в итоге обнаружите, что ваши страхи исчезли, а им на смену пришло приподнятое настроение".

Многие из нас, однако, позволяют себе пасть духом под влиянием гораздо менее значительных или даже воображаемых опасностей. Кто-то правильно сказал, что наиболее распространенная причина возникновения язвы желудка - стремление сделать "из мухи слона".

Молодая девушка, впервые выезжающая в свет, может представить себе, что от предстоящего бала зависит ее жизнь.

Иногда люди, ожидая собеседования в связи с поступлением на работу, выглядят так, будто готовятся к смертельному испытанию.

Не исключено, что чувство "жизнь или смерть", которое многие ощущают в различных

критических ситуациях, мы унаследовали от наших предков, когда "неудача" действительно нередко являлась синонимом "смерти".

Однако, каково бы ни было происхождение этого восприятия, опыт множества моих пациентов показывает, что от него можно избавиться, если спокойно и рассудительно анализировать каждую конкретную ситуацию. Спрашивайте себя всякий раз: "Что может произойти в худшем случае? Не реагируйте по сложившейся негативной привычке безрассудно, вслепую.

Если внимательно присмотреться, то окажется, что большинство повседневных так называемых критических ситуаций не только не представляют собой проблему "жизни или смерти", а всего лишь являются возможностью продвинуться вперед или сохранить прежние позиции. Например, что может ожидать коммивояжера? Он получит заказ на товар и тем самым окажется в лучшем положении, то есть продвинется вперед, или. же сделка не состоится, и он останется на прежних, но не на ухудшившихся позициях. Самое скверное, что может случиться с молодой девушкой-дебютанткой, - это то, что ее на балу не заметят и она не произведет фурора в своем кругу.

Мало кто по-настоящему осознает, какой мощный заряд содержится в простой смене точки зрения на критическую ситуацию. Я знаю коммивояжера, который удвоил свой доход, взяв на вооружение девиз: "Я могу лишь приобрести, но отнюдь не потерять".

Известный актер Уолтер Пиджон рассказывал, что его первое появление на сцене было исключительно неудачным, поскольку он чувствовал себя совершенно оцепеневшим от страха. Однако в антракте он сказал себе, что раз уж он все равно сегодня провалился, терять ему теперь нечего, но если вообще уйти со сцены, это будет означать, что как актер он вообще не состоялся. Следовательно, у него нет оснований тревожиться, вновь выходя на сцену. Во втором действии Пиджон играл уже спокойно, уверенно и имел огромный успех.

Помните - главная фигура в любой критической ситуации - это ВЫ. Следуйте рекомендациям, данным в этой главе, и, подобно сотням других людей, вы научитесь заставлять кризис работать на вас, усиливая творческий потенциал.

Глава 14.
Победа или поражение - выбор за вами.

Выше уже говорилось, что ваш Творческий Механизм - устройство телеологическое, нацеленное на достижение определенной цели, определенного конечного результата. Как только вы установите конкретную цель, вы можете положиться на свою автоматическую систему наведения, которая выведет вас к данной цели лучше, чем это сделаете вы с помощью сознательных усилий. Ваш "автопилот" обеспечит и необходимые для этого средства. Если для достижения задуманной цели мышцам нужно совершить какое-то движение, ваш автоматический механизм в состоянии управлять ими значительно точнее и тоньше, чем сможете вы, опираясь на сознательное мышление. Когда вам потребуются новые и оригинальные идеи, ваш Механизм Успеха и здесь снабдит вас всем необходимым.

Это сладкое чувство победы.

Лес Гиблин, основатель знаменитой лаборатории исследования социальных отношений, в течение ряда лет успешно руководил группой коммивояжеров, немного попробовал свои силы в сфере рекламы и приобрел определенную известность в качестве эксперта в области социальных отношений. Работа ему нравилась, но хотелось расширить поле своей деятельности. Больше всего его интересовали сами люди, и после многолетней теоретической и практической подготовки он полагал, что мог бы помочь решить некоторые проблемы, которые часто отягощают человеческие отношения. Ему хотелось читать лекции по этим вопросам, однако отсутствие опыта выступлений перед обширными аудиториями оказалось серьезным препятствием на пути осуществления этого желания.

"Однажды ночью, - рассказывал Лес, - я, по обыкновению, лежал и думал о своей большой мечте. В то время мой опыт публичных выступлений сводился к наставлениям небольшой группы разъездных торговых представите лей. Да еще, служа в армии, я какое-то время выполнял обязанности инструктора. Одна мысль о выступлении перед многочисленной публикой приводила меня в ужас. Я просто не мог себе представить, как смогу с этим справиться. Но в то же время я хорошо помнил, что, разговаривая с коммивояжерами, не ощущал ни малейшей неловкости и совершенно свободно беседовал с солдатами. Лежа в постели, я вспомнил то чувство воодушевления и уверенности, которое испытывал, выступая перед немногочисленными группами, восстановил в памяти отдельные мелкие подробности, сопровождавшие это чувство душевного подъема. Затем я вообразил себя стоящим перед

гигантской аудиторией и рассуждающим о различных аспектах социальных отношений и одновременно переживающим то же самое чувство душевного подъема и уверенности в себе. Я нарисовал мысленно детальную картину происходящего, причем до такой степени вжился в образ, что явственно ощутил под ногами доски сцены. Я ясно видел выражение лиц присутствующих, слышал, как они аплодировали. Почувствовал, что успешно справился со своей задачей.

В этот момент что-то "замкнулось" в мозгу. У меня появилось приподнятое настроение и уверенность в том, что я в состоянии осуществить свои намерения. Я соединил воскресшие в памяти прошлые чувства уверенности и триумф, созданный моим воображением. Чувство свершения, удачи было настолько реальным, что я уже нисколько не сомневался в успехе. У меня появилось и уже больше не покидало меня чувство победы. И хотя в тот момент я не видел подходящей возможности для реализации своей мечты, уже через три года она осуществилась почти в том виде, в каком я себе ее представил и прочувствовал. Поскольку я не был широко известен и не обладал значительным опытом, ни одна посредническая фирма не желала иметь со мной дело. Но это меня не остановило. Я сделался своим собственным агентом, стал сам заключать договора и поступаю так до сих пор. Сейчас у меня заказов на выступления больше, чем я в состоянии выполнить". Сегодня Лес Гиблин признанный авторитет в области социальных отношений. Сотни крупнейших корпораций Америки обращаются к нему с просьбой организовать для их сотрудников центры обучения по налаживанию межличностных отношений. Его книга "Как обрести уверенность и силу" приобрела широкую известность и стала классической в своей области. А ведь все началось с воображаемой картины и обретения чувства победы.

Чтобы привести в движение ваш Творческий Механизм, думая о конечных результатах, представьте себе, что возможности их достижения уже существуют. Мысленная картина возможности осуществления цели должна быть настолько ясной и живой, чтобы стать "реальной" для вашей нервной системы. Причем столь реальной, чтобы вызвать те же самые чувства, которые вы испытали бы, если бы цель в самом деле была реализована.

В этом нет ничего трудного или мистического, как может показаться на первый взгляд. Мы проделываем нечто подобное практически ежедневно, тревожась о неблагополучном исходе наших намерений, опасаясь обид и унижений. В данном случае мы ощущаем те же самые эмоции, которые у нас возникли бы, если бы мы действительно потерпели неудачу. Мы мысленно рисуем неудачу, не вообще, не схематично, а очень ярко и во всех подробностях. Неоднократно воспроизводя в мыслях зловещую картину, роемся в памяти в поисках аналогичных негативных примеров в нашем прошлом, воскрешая детали.

Вспомните, однако, о чем уже не раз говорилось выше: наша нервная система не в состоянии отличить реальные переживания от живо воспроизведенных нашим воображением. Поэтому, когда мы долго размышляем о возможной неудаче, непрерывно расписываем ее яркими красками, для нашей нервной системы неудача приобретает реальные очертания, тогда-то мы начинаем испытывать те же самые чувства, которые обычно сопровождают подлинное фиаско.

Но, с другой стороны, если мы постоянно думаем о желанной цели, рисуем ее мысленно так же живо и ярко и думаем о ней, как о свершившемся факте, то у нас обязательно возникнет специфическое чувство победы, включающее уверенность в собственных силах, смелость и веру в благополучный исход дела.

У нас нет возможности заглянуть в наш Творческий Механизм и убедиться, нацелился ли он на успех или на неудачу. Но в нашей власти определить его направленность через наши чувства. Когда он устремлен к успеху, у нас возникает приподнятое настроение, то самое чувство победы.

Чувство победы можно сравнить с термометром, который не создает тепла в помещении, а лишь измеряет его. Но вы можете использовать этот термометр в практическом плане. Вспомните: если у вас возникло чувство победы, это означает, что ваш внутренний механизм установлен на успех.

Обучение какому-либо мастерству - процесс, во многом связанный с методом проб и ошибок, который продолжается до тех пор, пока в памяти не отложится определенное количество "попаданий" или успешных акций.

Всякая практика состоит из серии попыток и постоянного исправления допущенных ошибок; когда, наконец, удастся добиться желаемой цели, вся успешная операция от начала до донца фиксируется не только так называемой сознательной памятью, но всем организмом, в том числе и мышечной тканью. В основе народных поговорок и крылатых выражений часто лежат интуитивные истины. Когда человек говорит; "У меня такое чувство, что я с этим справлюсь", - он очень близок к истине.

Президент Гарвардского университета, доктор Эллиот однажды прочел лекцию на тему "Привычка к успеху". По его словам, неуспеваемость в школе во многом объясняется тем, что ученикам в самом начале школьной жизни дают мало заданий, которые они могли бы успешно

выполнять; поэтому у них нет возможности ощутить атмосферу успеха, нет того, что мы называем чувством победы. Школьник, сказал он, который ни разу не пережил успех в самом начале школьной жизни, едва ли в состоянии развить привычку к успеху, то есть хорошо знакомое чувство уверенности, которое появляется, когда приступаешь к новому заданию. Доктор Эллиот призвал учителей организовывать преподавание в начальных классах таким образом, чтобы позволить ученикам как можно чаще пережить успех. Задания должны быть вполне по силам учащимся, но одновременно достаточно интересными, чтобы пробудить энтузиазм и обеспечить мотивацию. Ряд небольших удач, говорит Эллиот, вызовут у школьника "чувство успеха", которое окажется ценным союзником в последующей деятельности.

Из сказанного следует, что, следуя совету, который доктор Эллиот дал учителям, вы можете приобрести привычку к успеху, запечатлев в сером веществе вашего мозга энграммы (отпечатки) чувства победы в любое время и в любом возрасте. Если вы постоянно испытываете разочарование и неудовлетворенность, когда вас постигает неудача, то у вас почти наверняка образуется устойчивое чувство поражения, которое станет бросать тень на любое наше начинание. Но добившись успеха в небольших делах, вы в состоянии его атмосферу затем перенести и на свои крупные начинания. "Успех способствует успеху". Эта старая поговорка во многом справедлива.

Штангисты начинают с веса, который они в состоянии поднять, постепенно увеличивая его. Опытные тренеры начинающих боксеров сперва подбирают для них нетрудных соперников, постепенно выпуская своих подопечных на ринг против все более серьезных противников. Подобный принцип применим почти к любому виду деятельности. Основное правило: начинать с дела, в котором вы можете преуспеть, постепенно переходя к более сложным.

Даже в тех сферах, где вы добились значительного мастерства, иногда полезно как бы отойти назад, "понизить планку" и тренироваться спокойно и непринужденно. Это особенно важно, когда приостанавливается дальнейший рост показателей, наступает временный предел достижениям; наращивание усилий обычно не приносит ощутимых сдвигов, а дальнейшее упорствование способно лишь закрепить чувство напряженности, связав его с тренировками или обучением. В подобных случаях штангисты, например, снижают вес штанги и некоторое время отрабатывают движения спокойно, без чрезмерного напряжения.

Я знал одного довольно известного коммерсанта, который использовал этот принцип, когда нужно было выйти из полосы неудач. Он переставал стараться получить крупный заказ, прекращал посещать трудных клиентов, а концентрировал внимание на мелких продажах тем заказчикам, которые, как ему было известно, не создавали особых проблем.

Как вернуть удачу.

Каждый из нас когда-то в чем-то имел успех. Не обязательно большой. Возможно, это была победа в драке с известным школьным задирой или в школьных соревнованиях по бегу, а возможно, удачное выступление в каких–либо состязаниях на совместном пикнике с коллегами, или это был счастливый финал долгих ухаживаний за любимой девушкой. Это может быть воспоминание об удачной торговой сделке или о призовом месте на конкурсе по выпечке тортов. Не имеет никакого значения, в чем вы преуспели, важно чувство, которое вы при этом испытали. Требуется лишь какой-то эпизод из вашего прошлого, когда вы преуспели, делали то, что вам хотелось, осуществляли задуманное, испытав благотворное чувство удовлетворения.

Воскресите в памяти любой из этих эпизодов. Представьте себе всю картину как можно детальнее. Пусть перед вашим мысленным взором встанет не только центральное событие, но и сопровождавшие успех всевозможные будничные мелочи. Какие звуки вы тогда больше воспринимали? Что вас окружало (объекты, люди, предметы)? Что вокруг в тот момент происходило? Какое это было время года? И т. д. Чем больше деталей, тем лучше. Если вы в состоянии воспроизвести в своем воображении подробности происходившего в тот момент, то обязательно вновь испытаете те же самые чувства. Постарайтесь вспомнить эти чувства. Если вы сможете это сделать, то прошлые чувства как бы перейдут в ваше настоящее, и вы сразу ощутите уверенность в своих силах - уверенность, основанную на воспоминаниях о прежних удачах.

Теперь, ощутив это чувство успеха, думайте о предстоящей крупной сделке, совещании, выступлении, соревновании, о любом деле, в котором вы хотели бы преуспеть сейчас. С помощью воображения представьте, как бы вы вели себя и что чувствовали, если бы уже преуспели.

Не говорите об этом Генри...

Представьте, что вас ожидает полный и несомненный успех. Не принуждайте себя. Не "давите" на свой инстинкт, не пытайтесь с помощью волевых усилий убедить себя в неизбежности желаемого исхода. Просто поступайте так же, как поступаете всегда, когда тревожитесь о чем-то, беспокоитесь; только в этот раз беспокойтесь не по поводу возможной неудачи, нежелательного результата, а относительно достижения желаемого конечного результата.

Не старайтесь заставить себя поверить в абсолютный успех. На начальной стадии ваша "мыслительная машина" не в состоянии это воспринять. Действуйте постепенно. Начните размышлять о желаемом конечном результате в той же самой манере, как вы это делаете, тревожась о будущем. Ведь в этом случае вы вовсе не пытаетесь убедить себя в том, что вас непременно ожидает неудача. Нет, вы продвигаетесь постепенно. Обычно все начинается с предположения. Вы говорите себе: "Предположим, произойдет то-то и то-то". Вы вновь и вновь возвращаетесь к данной мысли, "играете" с ней. Затем всплывает слово "возможность". "Ну, что же, - говорите вы, - такое, возможно, может случиться". Теперь начинает действовать воображение. Вы расписываете мысленно разнообразные варианты неудачного исхода, по многу раз возвращаясь к ним, дополняя воображаемую картину различными деталями. По мере того как представления приобретают все более "реальные" очертания, появляются и соответствующие чувства, словно неудача уже произошла, возникают страх и тревога.

Смелость и вера в счастливый исход возникают точно так же. Вы лишь меняете конечную цель. Если вы уж решили тратить время на беспокойство, то почему бы вам не беспокоиться конструктивно? Начните с мысленного определения наиболее желательного конечного результата, затем переходите к "предположению". Скажите: "Предположим, что задуманное в самом деле вышло". Теперь напомните себе, что подобное вполне может случиться. Пока что речь идет лишь о возможности.

Постепенно вы накапливаете чувство веры и оптимизма. Размышляя о желаемых конечных результатах как о реальной возможности, вы дополняете воображаемую картину успеха различными подробностями. Неоднократно возвращаясь в мыслях к созданному вами образу, вы на каком-то этапе обнаруживаете, что начинают возникать и соответствующие чувства, будто желаемая цель уже достигнута. Как вы сможете убедиться, среди этих чувств будут превалировать вера в успех, уверенность в своих силах и смелость в принятии решений, которые все вместе и составляют чувство победы.

Когда знаменитого генерала Паттона спросили, испытывал ли он когда–либо страх перед сражением, генерал ответил, что испытывал, как перед серьезной битвой, так и во время боя, и добавил: "Но я никогда не слушал советов, которые подавал мне мой страх".

Если вы, как случается время от времени с каждым, ощутите страх и тревогу перед важным делом, то не воспринимайте эти негативные чувства в качестве "верного признака" неудачи. Все зависит от того, как вы на них реагируете и какую позицию по отношению к ним занимаете. Если вы к ним прислушиваетесь, им подчиняетесь, советуетесь с ними, то, вероятно, вас действительно ожидает фиаско. Но так не должно быть.

Прежде всего необходимо уяснить, что негативные чувства - страх, тревога, отсутствие уверенности в себе -вовсе не привносятся извне чьей-то злой волей, не начертаны на звездах, не веление судьбы, неизбежное и неотвратимое. Эти чувства - продукт вашего мышления, они лишь характеризуют склад вашего ума, а вовсе не указывают на какие-то внешние факторы, которые якобы работают против нас. Они только означают, что вы недооцениваете свои способности, переоцениваете и преувеличиваете характер трудностей, воскрешаете в памяти прошлые неудачи, игнорируя успехи. Это все, о чем эти чувства свидетельствуют. Они не имеют никакого отношения к будущим событиям, а отражают вашу личную психологическую установку в этом вопросе.

Поэтому в вашей власти принять или отвергнуть подобные чувства, подчиниться им или, отказавшись от их совета, смело приступить к выполнению собственных планов. Более того, вы можете использовать их с выгодой для себя.

Когда вы реагируете на негативные чувства напористо и с позитивных позиций, они обретают форму вызова, автоматически пробуждая в вас дополнительные силы и способности. Представления об ожидающих трудностях, опасностях, угрозах придают вам твердости, если вы реагируете не пассивно, а активно. В предыдущей главе уже говорилось, что известная степень волнения, правильно истолкованного и использованного, не препятствует, а помогает делу. Все зависит от конкретной личности и ее позиции. Каждому из нас встречались люди, которые терялись и терпели неудачу, когда им говорили: "Вы не сможете это сделать". Но есть и такие, которых эти слова только подстегивают, прибавляют решимости во что бы то ни стало добиться успеха. Коллега Генри Кайзера как-то заметил: "Если вы хотите, чтобы Генри чего-то не делал, не говорите ему, что этого нельзя осуществить или что он не сможет этого сделать, поскольку тогда он лопнет, но непременно сделает".

Из сказанного следует, что агрессивно реагировать на негативный совет собственных чувств не только можно, но обязательно нужно, как, впрочем, и на аналогичные мнения со стороны.

Выход из "заколдованного круга".

Вы не в состоянии скроить ваши чувства по заказу, включать или выключать их подобно электрическому освещению. Но если они не поддаются непосредственному управлению, это можно сделать косвенным путем.

Если не удается вытеснить негативные чувства, наступая фронтально, то добиться аналогичных результатов можно, "подменив" их положительными чувствами. Вспомните, что чувство следует за образом. Как только у вас возникают чувства нежелательного характера, вы не должны концентрировать на них внимание, пытаясь изгнать их. Вместо этого немедленно заполняйте ваше воображение приятными вам образами, представлениями и воспоминаниями. А негативные чувства путь позаботятся о себе сами. Вы вдруг обнаружите, что у вас возникли новые чувства, соответствующие вашим мысленным образам и воспоминаниям.

Если же вы станете идти в атаку на тревожные мысли, то тем самым сосредоточите все внимание именно на них. И если даже вам посчастливится отогнать одну тревожную мысль, ее место тотчас займет другая, не менее тревожная, ибо общая психологическая атмосфера будет продолжать оставаться негативной. Нужно просто вытеснить зло, заменив его добром.

По словам доктора Чаппелла, мы - беспокойные люди, которые так долго практиковали беспокойство, что стали в этой области подлинными мастерами. Мы чересчур увлекаемся воссозданием негативных образов и картин из нашего прошлого и представлениями о нашем будущем. Беспокойство порождает напряжение. Тогда мы пытаемся прекратить беспокоиться, делая сознательные усилия, и попадаем в некий заколдованный круг. Усилия усугубляют напряжение, а напряжение в свою очередь создает атмосферу тревоги. Единственное спасение, говорит доктор Чаппелл, - выработать привычку немедленно заменить неприятные, тревожные мысли приятными, благотворными образами. Как только человек почувствует беспокойство, он должен рассматривать это в качестве предупредительного сигнала и сразу же воспроизводить в своем воображении приятные картины из своего прошлого или такие же представления относительно будущего. Со временем беспокойство и тревоги станут работать против самих себя, ибо превратятся в стимулы позитивного мышления.

Однажды, еще в бытность мою студентом медицинского колледжа, профессор вызвал меня для устного ответа. Стоя перед большой аудиторией, я вдруг почувствовал страх и не смог правильно осветить проблему. Позже, рассматривая что-то в микроскоп и отвечая на письменные вопросы, я был совсем другим человеком: спокойным, уверенным, поскольку хорошо усвоил предмет. У меня возникло то самое чувство победы, и я отлично справился с заданием.

В следующий раз, когда мне вновь пришлось стоять "у доски", я вообразил, что смотрю не на коллег-студентов, а в микроскоп. И опять почувствовал себя спокойно и уверенно, вновь испытал чувство победы. К концу семестра я уже делал заметные успехи как на устных, так и на письменных экзаменах.

В конце концов негативные чувства превратились в своего рода "колокольчик", который в порядке условного рефлекса воскрешал чувство победы.

За 25 лет работы в качестве пластического хирурга мне пришлось оперировать солдат, искалеченных на поле боя, детей с врожденными физическими недостатками, мужчин, женщин и детей, получивших ранения и травмы в авариях на дорогах, на работе и в быту. Эти несчастные были убеждены, что никогда больше не испытают ничего хорошего. И тем не менее после операции, восстанавливавшей нормальный внешний вид, у них неизменно появлялись надежды на будущее, которые вытесняли негативные чувства.

Открывая им возможность испытать чувство победы, я укреплял его в себе самом, помогая им улучшить представление о себе, совершенствовал и собственный образ. Мы все должны поступать именно так, если хотим избавиться от старых эмоциональных шрамов, жить более полнокровной и плодотворной жизнью.

Внутри каждого из нас - огромный склад прошлых образов и чувств, память о наших неудачах и победах. Подобно записям на магнитной ленте, эти чувства и образы "выгравированы" в вашем мозге. Есть здесь истории как со счастливыми, так и с несчастными концами. Вам выбирать, какие из них вновь "проиграть".

Как установили психологи, эти записи (энграммы) можно изменить и модифицировать точно так же, как это делается с записями на магнитной пленке, когда в них вносится дополнительный материал, заменяются целые куски.

Это сильно обнадеживает, поскольку дает основание верить, что тяжелые, несчастливые переживания, травмы детских лет - не вечные и не роковые, как пытались уверить нас некоторые

ученые еще совсем недавно. Мы теперь знаем, что не только прошлое влияет на настоящее, но и настоящее меняет прошлое. Другими словами, вовсе нет никакого "проклятия прошлого", оно вовсе не предопределяет раз и навсегда настоящее.

Интересен и тот факт, что чем чаще какую-нибудь энграмму воспроизводят и "проигрывают", тем сильнее ее воздействие. Как утверждают психологи Экклз и Шеррингтон, степень устойчивости отпечатка зависит от эффективности работы межнейронных связей (синапсов) в нашем мозге. Поэтому совет относительно игнорирования старых неприятных переживаний и концентрация внимания на счастливых эпизодах из прошлой жизни имеет под собой научную основу. Поступая таким образом, вы укрепляете энграммы, связанные с успехами, удачами, радостными событиями, и ослабляете те из них, на которых когда-то запечатлелись ваши неудачи и несчастья. Таким образом, человек в состоянии справиться со своим прошлым, реально планировать будущее, он отнюдь не беспомощная жертва обстоятельств, отягощенная прошлыми ошибками и промахами.

Положительное представление о себе, однако, сочетается и с большой личной ответственностью. Вы больше не можете ограничиваться перекладыванием вины за свои сегодняшние беды и неприятности на родителей, общество, систему, ваши прошлые грехи или на несправедливое отношение к вам других. Воспоминания о подобных вещах могут только помочь лучше понять самого себя. Однако упреки и обвинения не решат ваши проблемы, не улучшат перспектив на будущее. Прошлое может объяснить, как вы дошли до нынешнего состояния, но куда вы пойдете с этого момента, целиком и полностью зависит от вас.

Когда вы слышите музыку, которая вам не нравится, вы ведь не пытаетесь заставить проигрыватель изменить мелодию, вы просто меняете пластинку. Итак, просто воскресите в памяти другие образы, и чувства придут сами собой. Постоянно помните об этой возможности, о том, что в ваших силах устроить свою дальнейшую жизнь по-новому.

И в заключение хотелось бы еще раз подчеркнуть, что, каким бы ни было ваше представление о счастье, оно всегда связано с достижением важной для вас цели, с радостной, полнокровной жизнью. Чувство безысходности, пессимизма, разочарования не только характерные признаки старения, они значительно ускоряют этот процесс. А вот вера в свои силы, в свои способности, оптимизм, решительность продлевают молодость, продлевают жизнь, помогают обрести успех и счастье. Пусть вами владеет лишь "ностальгия по будущему".

Максуэлл Мольц
Психокибернетика. Инструкция по сборке Механизма Успеха
(Я - это Я, или Настольная книга счастья)
Серия: Сам себе психолог
Издательство: Питер, 2002 г.
Мягкая обложка, 224 стр.
ISBN 5-318-00617-5
Тираж: 20000 экз.
Формат: 84x108/32
Переводчик:Г. Бляблин